

CUISINE
...extra...

Les Secrets

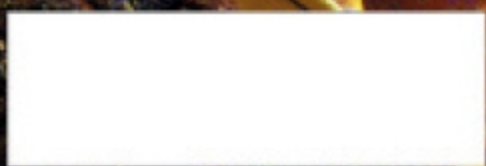
de la

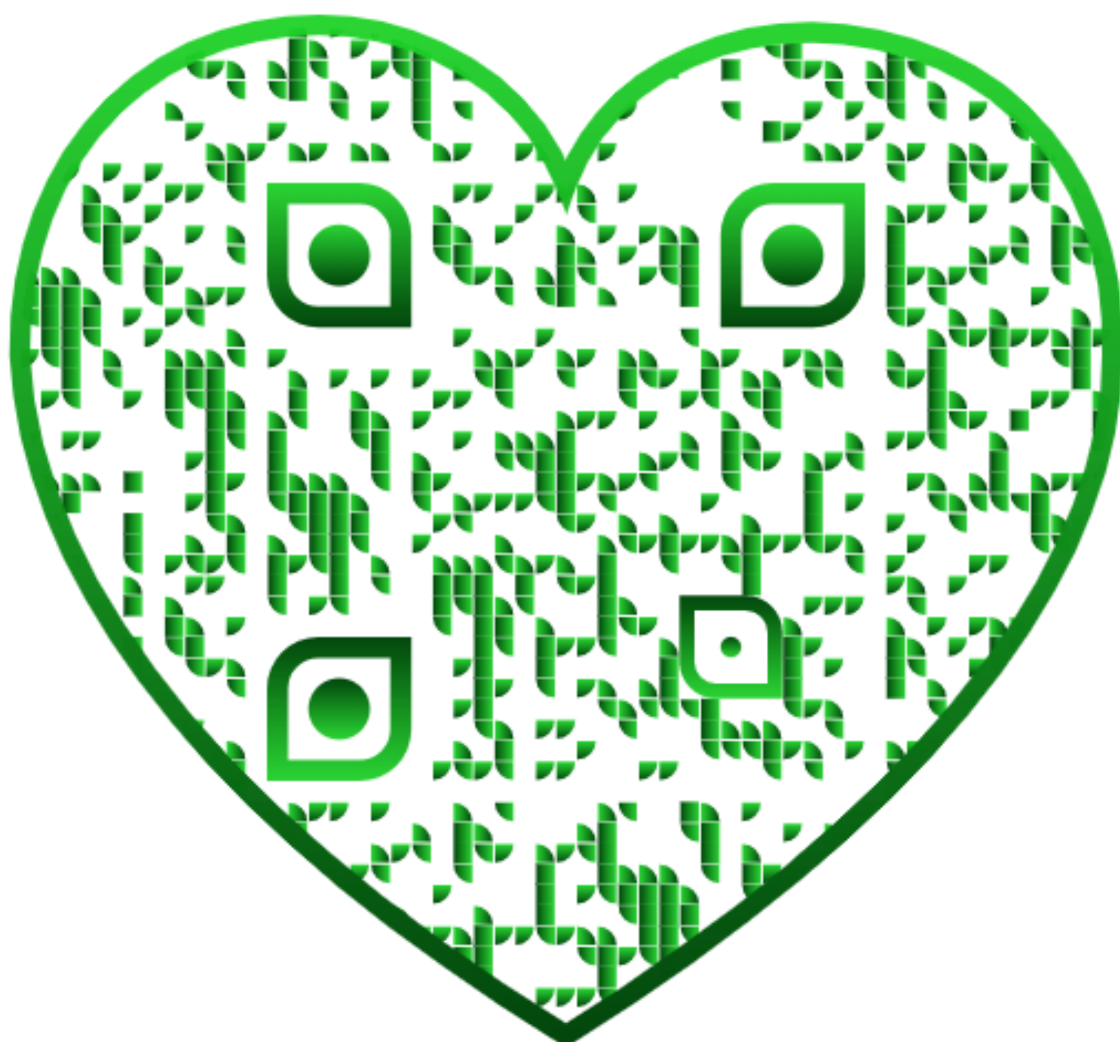
**CUISINE
ARABE**

GASTRONOMIE ORIENTALE

**LES SECRETS DE CUISINE DÉVOILÉS
DES PLUS BELLES RECETTES D'ORIENT**

Soupes - Entrées
Légumes - Couscous - Tajines
et Desserts







SOMMAIRE

4 SHOPPING

6 LES ENTRÉES

Mezze apéritif
Mezze de mâche façon taboulé
Crème de pois chiches
Bricks à l'œuf
Bricks aux champignons
Tarama
Coussinets à la feta
Bricks au chèvre et aux épinards
Rillettes d'agneau à l'orientale
Oignons farcis
Concombre à l'orientale
Salade de langues d'agneau
Moussaka orientale
Harira sans viande
Salade tiède de carottes au cumin
Caviar d'aubergines
Œufs à la tomate
Taboulé
Taboulé à l'ananas
Taboulé aux herbes
Carottes aux épices
Terrine d'épinards au fromage

12 LES SOUPES

Soupe de pois cassés
Soupe de poisson
Chorba
Harira
Harira Marakchia
Soupe aux fruits de mer
Soupe de blé

14 LES POISSONS

Daurade aux petits oignons
Cabillaud à la marocaine
Gambas sautées aux épices
Rougets grillés sur semoule épicée
Lotte à la sauce rouge
Mhancha marine
Lotte parfumée à la citronnelle
Brochettes de saumon aux épices
Morue au gingembre
Lotte marinée à l'orientale
Espadon aux poivrons
Gratin de merlan au fenouil
Poêlée de crevettes à la chermoula
Poisson mariné

Samak Harra
Sardines à la sauce harissa

20 LES PASTILLAS, BRICKS, BOURAKS...

Briouates au Khlii
Bouraks en pâte brisée
Bricks au thon et aux olives
Pastillas au thon
Bricks à la viande hachée
Pastillas au poulet et aux amandes
Pastilla à l'agneau confit
Bricks au saumon
Pastillas de poulet aux épices grillées, grenade et fruits secs
Pastillas de pintade
Bouraks aux pommes de terre
Bouraks au poulet
Bouraks à la viande hachée
Petits bouraks
Chaussons aux œufs
Crêpes farcies à la sauce

26 LES VIANDES

Mouton aux petits pois
Pommes de terre farcies
Agneau farci
Tourte farcie
Beignets frits
Foie enrobé
Pintade fermière aux citrons confits
Kebab karas d'alep agneau aux cerises acides
Poularde fermière au miel d'épices
Briouats à la viande hachée
Viande de mouton au riz
Méchoui
Viande aux olives
Agneau à l'étouffée
Poivrons verts farcis
Pain de viande

32 LES TAJINES

Tajine de poisson et calamars
Tajine de bœuf & fruits
Tajine de lotte aux graines de sésame
Tajine d'agneau aux oignons
Tajine aux tripes et pois chiches
Tajine aux haricots
Tajine de râble de lapin tranché

aux abricots secs et figues
Tajine aux coings
Tajine de pintade aux Pêches
Tajine Maison
Tajine aux pommes de terre
Tajine de poulet aux citrons et olives
Tajine aux boulettes de fromage
Tajine de poulet et confiture de coings
Tajine d'agneau aux aubergines
Tajine au fromage
Tajine de pied de veau aux tomates
Tajine aux épinards

40 LES COUSCOUS

Couscous au beurre
Berkoukes
Couscous au mérrou
Couscous aux trois poivrons
Couscous à l'agneau épicé
Couscous minute
Couscous kabyle à la viande
Couscous au poulet
Couscous à la dinde
Couscous à la menthe
Couscous agneau/abricot
Couscous de canard aux fruits frais
Boulettes d'agneau aux aubergines
Couscous végétarien aux épinards
Timbale de couscous
Couscous d'Essaouira
Couscous Royal

46 LES DESSERTS

Gâteau à la fleur d'oranger
Losanges aux dattes
Salade d'oranges à la cannelle et thé à la menthe
Feuilleté à la pâte d'amandes
Croustillant aux Abricots
Riz au lait et au caramel
Crème à la maïzena et aux amandes
Velouté de riz au lait
Biscuits aux amandes
Triangles aux pommes et Sauce Fromage
Salade de fruits
Mandarines confites
Pastilla de Pommes
Crème à la cannelle et fleur d'oranger
Bourak au riz sucré

Mélanges aux épices grillées pour Tajine Ducros 4,90 euros

Mezze, assortiment de 12 pièces. Le Liban s'invite chez Picard avec cet assortiment de mezze aux saveurs typiques du Moyen-Orient. Les mezze se partagent à l'apéritif, en entrée ou même en plat avec un taboulé ou une salade. la boîte de 350 g 7,75euros



Tajine de canard aux petits légumes. Delpeyrat 3,95 euros



Le Tajine d'Agneau
Plat exotique dominé par la fraîcheur des épices, un mélange harmonieux entre épices (raz-el-hanout, cumin, laurier, piment d'espelette), légumes (oignons, courgettes, aubergines, fenouils et carottes émincés puis rissolés dans l'huile d'olive) et les fruits (abricots et raisins secs). La sauce épicée et délicatement parfumée par l'ail et le vin blanc. Le Tajine Comtesse du Barry est accompagné de semoule de blé cuite à la vapeur citronnée et arrosée d'un filet d'huile d'olive. À déguster avec un rosé frais (oriental !) ou un rouge léger type Côtes du Roussillon.



Papillote de foie gras de canard à la pomme et à la fige. Delpeyrat propose aux gourmets un concept original pour réussir un délicieux foie gras en papillote. Un lobe de foie gras est déposé sur un lit de fruits. Le tout est enveloppé dans du papier sulfurisé et présenté dans une terrine en céramique. Le réchauffage est très simple, 4 minutes au four micro-ondes. Préparation simple et originale pour un produit à déguster en entrée ou en cœur de repas. 400g
Prix indicatif : 32,95 euros.

Foie gras safran 180g. Un foie gras de fabrication traditionnelle finement aromatisé au doux parfum de stigmates de safran. Prix : 38,00 euros. THIERCELIN



Le « 1908 » Foie gras aux pétales d'or (l'appellation 1908 est tout simplement une référence au centenaire de la maison !) Tout d'or vêtu, Comtesse du Barry rend hommage aux contes des Mille et Une Nuits avec faste. Ce luxueux lingot de foie gras, subtilement aromatisé aux épices (girofle, muscade, poivre et cannelle), se pare pour vos yeux et votre palais de véritables pétales d'or 23 carats ! Pour des dîners de fête enchanteurs...



Découvrez l'édition limitée d'Apéricube et craquez pour le petit goût oriental de la saveur Potiron & Cumin. Prix autour de 3,80 euros.



Marquise de Sévigné propose un délicieux voyage en Méditerranée Safran, basilic et vinaigre balsamique... Trois ganaches savoureuses dans une coque de chocolat noir 70 % pour une dégustation intense et surprenante. Assortiment de 9 chocolats 10,80 euros.



Avec sa nouvelle gamme Douceur du Jour, Marquise de Sévigné propose 5 plaisirs très gourmands à croquer, à picorer, à savourer en accompagnement d'un café, à offrir pour faire plaisir. Présentées dans de jolies boîtes métallisées dorées aux lignes sobres, refermables à l'infini, ces écrins, avec leurs teintes chaudes, s'exposeront sur les tables. A partir de 10

« Le Soleil des Plats » Pour que le safran illumine les mets ! Safran La Belle Safrannière® en sachet dose, Sucre au safran, Liqueur Moutarde au safran, Sel au safran, Thé au safran, Miel au safran. Coffret au prix de 35 euros. GOUMANYAT



LAVAZZA lance Allegro Espresso, une nouvelle gamme de cafés en dosettes souples. Spécialement conçues pour les machines à dosettes souples, Allegro Espresso se décline en 3 variétés inédites pour un résultat 100% espresso : 2,12 euros (pour 16 dosettes)



Jolie et à mini prix 49 euros, la Cafetière Direct Serve de Moulinex a été spécialement conçue pour les jeunes ! Elle se décline en 3 coloris pop : jaune, rouge ou noir et fonctionne avec TOUTES les marques de dosette souple.



BŒUF À L'ORIENTALE



DESTINATION COLOR DE TEFAL Ce soir on s'envole pour quelle destination ? Tout commence par le choix d'une destination qui donne le thème des recettes et le ton de la soirée. Ensuite, il suffit tout simplement de suivre la liste de courses fournie et la carte de préparation des ingrédients (hacher les herbes, émincer la viande...) qui permettent de réaliser les 6 déclinaisons de recettes (30 recettes au total) autour de la destination choisie. Dans 6 ramequins on dispose les ingrédients nécessaires pour concocter les différentes recettes. La cuisson s'effectue facilement et selon les envies de chacun. Tout le monde partage ensemble la même convivialité ! 99,49 euros env. TEFAL

Yaourt gourmand thé à menthe MAMIE NOVA



Retrouvez tout le caractère de l'Andalousie dans cette huile d'olive sélectionnée par Lesieur. Andalena. 4,79 euros la bouteille de 75 cl.



Tajine aux aubergines Sojasun 100 % végétal. Plaisir et santé assurés ! 2,80 euros env.



Inspiré d'une recette traditionnelle turque, le Thé du Hammam est une création du Palais des Thés aux accents fruités et gourmands. Agrémenté, dans la plus pure tradition orientale, de pétales de rose et d'eau de fleur d'oranger, le Thé du Hammam est un mélange voluptueux dont la délicieuse originalité provient de la subtile association du thé vert de Chine, de la pulpe de datte verte et des fruits rouges. Pour en préserver tous les parfums, ce thé est jalousement conservé dans un écrin : une boîte traditionnelle orientale en métal argenté délicatement martelé. Chaque boîte, protégée dans un coffret argenté, contient 100 g de Thé du Hammam. Prix : 39 euros. Infos lecteurs : Le Palais des Thés 01 43 56 90 90. www.palaisdesthes.com



Olives vertes à l'orientale mais aussi aux poivrons et basilic, à l'ail et au persil. En sachet de 70 g. 1,39 euros. PUGET



Bougies Les Orientalistes ANNICK GOUTAL. Les quatre parfums mettant en scène et en lumière une matière première se déclinant enfin en bougies parfumées, en édition limitée. Elles s'habillent de verre noir mat, orné d'une étiquette d'inspiration orientale noire et dorée. Bougie Ambre Fétiche, Myrrhe Ardente, Encens Flamboyant ou Musc Nomade. 175 g. Prix : 55 euros chaque. N° Lecteur : 01 40 71 20 60.

Sirops au safran, à la vanille et au poivre tasmanien. Ces sirops originaux qui étonneront le palais de vos convives, sont la touche finale indispensable de vos desserts, glaces ou même cocktails et coupe de champagne... bouteille de 37,5cl Prix : 11,58 euros le sirop au safran. Thiercelin



Assemblage parfait de différents cépages nobles afin de trouver les notes idéales : un bouquet complexe se partageant en triptyque de fruits très mûrs, de minéralité et d'odeurs de forêt. Impossible de le classer parmi les grands noms des vins d'Alsace car ce vin est unique. Bouteille de 75 cl vendu chez le propriétaire au prix de 12,50 euros. Bouteille de 75 cl avec coffret vendu chez le propriétaire au prix de 18,50 euros. Infos consommateur : 03.89.73.04.22 Et sur le site www.bylaetitia.com



Cumulus Réserve Minervois un grand Languedoc, signé Abbott. Un nuage de plaisir au pays des épices. Avec sa très belle complexité, une rare finesse qui reflète une somptueuse expression, cette cuvée se vêt de la parure des Grands Languedocs. Disponible chez les cavistes : 19 euros environ.



« La Cuvée des Dieux » du Château Salitis, en Cabardès (une appellation du Languedoc qui se veut rare) au prix de 9 euros, est une cuvée plaisir qui se mariera fort bien avec des plats épicés !



Le Côtes du Rhône 2006 du Château Mont-Redon au prix de 10 euros s'appréciera à merveille sur une cuisine épicée car ce vin possède une finale lui-même d'épices avec des notes de fruits rouges et fruits noirs ! C'est un vin gourmand...



Shiraz Yellow Tail : du velours au milieu des épices, une véritable invitation au voyage, une découverte pour les amateurs. Parfait sur toute cuisine épicée, le Shiraz Yellow Tail va vous faire bondir de plaisir. Vendu en GMS, 5,50 euros environ.



Livre Maroccô I de Marie-Laure Tombini, dans la collection ô délices. Cet ouvrage fait partie de la collection ô délices de Marie-Laure Tombini, aux Editions Mango, 5, 90 euros, disponible en librairies. Retrouvez cette collection et les astuces culinaires de Marie-Laure Tombini sur odolices.com. Photos et Styliste : Marie-Laure Tombini.



Parfum et lumière des Contes et Légendes. Une lumière dansante et un parfum voluptueux recréent une ambiance chaleureuse... on se sent bien chez soi ! Bougie parfumée cire 100 % végétale et mèche en pur coton. 22 euros. ESTEBAN



Chemin de table Coloris Palissandre 175 x 175 cm, 99 euros. Serviettes de tables 58 x 58 cm, 12 euros Palissandre de Jacquard Français



LA MAISON CONSTANT. Un petit bout de Paris à offrir... et à cuisiner ! La Maison Constant est un coffret de quatre livres de cuisine, un pour chaque établissement du Chef Christian Constant installé rue Saint-Dominique à Paris. Chaque ouvrage nous livre les secrets culinaires d'un des restaurants, au travers de quinze recettes illustrées. Café Constant, Les Cocottes, Le Violon d'Ingres, Les Fables de la Fontaine. 48 pages x 4 livres. 29,80 euros. MANGO

LES ENTRÉES

MEZZE
APÉRITIF

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 0

PURÉE DE POIS CHICHES À L'AIL

Cuire les pois chiches dans une eau salée aromatisée à l'oignon et à l'ail, les égoutter et les mixer avec de l'huile d'olive, de l'ail haché, du cumin, du sel et du poivre. Agrémenter du jus d'un citron. Bien mélanger. On pourra modifier la saveur en ajoutant des graines de sésame grillées ou de l'huile de sésame.

SATZIKI MAISON

Éplucher un demi-concombre. Le râper, puis bien l'essorer dans un torchon propre, le verser dans un grand bol. Ajouter 2 yaourts grecs, du sel, du poivre et de l'ail haché. Bien mélanger et servir très frais.

SAUCE ARABE

Ouvrir des tomates en deux et les débarrasser de leurs pépins. Les détailler en petits cubes. Ajouter de l'oignon haché, un jus de citron vert, un trait de tabasco, du sel et de la coriandre fraîche ciselée. Servir les mezze lors d'un cocktail ou d'un apéritif, accompagnés de chips de maïs, de pain frais ou de pain grillé.

MEZZE DE MÂCHE
FAÇON TABOULÉ

Temps de préparation : 10 mn
Ingrédients pour 4 personnes

1 barquette de mâche, jus de citron
2 tomates, 1/2 concombre, 100g de fêta
1/2 oignon rouge (facultatif)
1 sachet de pain «Lavash» (pain plat libanais en bandes, au rayon pains de mie)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation :

Taillez les tomates en petits dés. Pelez le concombre, coupez le en dés et enlevez les graines à l'aide d'une cuillère. Détaillez le en petits dés. Coupez la fêta en petits cubes. Si vous l'utilisez, émincez finement l'oignon rouge. Après avoir lavé et trié la mâche, la ciseler rapidement au couteau et mettre dans un saladier, ajoutez les autres légumes et arroser immédiatement de jus de citron, puis assaisonnez d'huile, sel et poivre. Mélanger délicatement.

Posez une bande de pain sur un papier absorbant légèrement humidifié et recouvrir d'une autre feuille de papier, réchauffer au micro ondes une quinzaine de secondes pour assouplir le pain. Découper des bandes de 6 cm de large dans le pain, garnir de salade et de dés de fêta, roulez et maintenir à l'aide d'un pic en bois.

Mâche Nantaise Photo : Julie MECHALI
Stylisme : Isabelle GUERRE Shopping : Guy DEGRENNÉ

CRÈME
DE POIS CHICHES

Temps de préparation : 5 mn (la veille)
+ 10 mn
Temps de cuisson : 2 h
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

400 g de pois chiches secs,
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge,
1 cuillère à café de cumin en poudre,
le jus d'un citron, 1 gousse d'ail,
1 petit piment rouge,
2 cuillères à soupe de persil haché.

Préparation :

Laver les pois chiches et les laisser tremper pendant 24 h dans un récipient d'eau froide. Le len-



LES ENTRÉES

demain, verser l'huile dans une casserole, ajouter l'ail épluché et finement haché et le faire dorer à feu modéré, afin qu'il ne brûle pas. Égoutter les pois chiches, les mettre dans la casserole, ajouter de l'eau jusqu'à les couvrir et faire cuire à couvert pendant 2 h à feu doux, de façon à ce qu'ils ramollissent. Quand les pois chiches sont cuits à point et bien tendres, les égoutter et les écraser avec une spatule en bois, afin de les réduire en crème souple. Ajouter le cumin en poudre et le jus de citron, assaisonner et verser la crème de pois chiches sur le plat de service en ajoutant du piment rouge et du persil hachés. Servir tiède.

BRICKS À L'ŒUF

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 5 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

8 feuilles de brick, 1 grosse boîte de thon à l'huile, 6 œufs, 1 botte de persil, 1 gros oignon, 1 petite boîte de câpres, huile de friture.

Préparation :

Égoutter le thon et les câpres. Émietter le thon, prélever les feuilles de persil, les laver et les hacher finement. Hacher l'oignon. Faire chauffer un bain d'huile dans une grande poêle. Poser sur une planche une feuille de brick côté rugueux en dessous et la renforcer au milieu avec le quart d'une autre feuille. Ramener les bords vers le centre de façon à obtenir un carré. Disposer une bonne cuillerée de thon émietté en demi-cercle au centre, puis une grosse cuillerée de persil haché, une cuillerée d'oignon et quelques câpres.

Casser l'œuf au centre, plier la feuille de brick pour former un triangle et le faire glisser dans le bain de friture chaud, mais non fumant. À l'aide de deux spatules en bois, appuyer bien sur les bords du brick pour les souder, laisser dorer et retourner pour faire cuire l'autre face. Servir aussitôt ou laisser au chaud à l'entrée du four entrouvert.

BRICKS AUX CHAMPIGNONS

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 5 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

600 g de champignons de Paris, 12 feuilles de brick,

75 g de beurre, 2 gousses d'ail, 1 petit bouquet de persil, 6 cuillerées à café de crème fraîche, 1 œuf, sel et poivre.

Préparation :

Couper le bout terreux des champignons et les laver soigneusement. Les essuyer, les couper en lamelles et les faire cuire dans la moitié du beurre, jusqu'à évaporation de leur eau de végétation. Saler, poivrer et relever d'un hachis d'ail et de persil.

Poser 2 feuilles de brick l'une sur l'autre en les beurrant au pinceau et les plier en deux. Déposer au centre une bonne cuillerée de champignons, une cuillerée à café de crème et enrouler en forme de cornet. Dorer à l'œuf battu appliqué au pinceau. Recommencer cinq fois cette opération. Passer 5 mn au four chaud 210° (th. 7). Servir en entrée chaude.

TARAMA

Temps de préparation : 45 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients pour un apéritif de 20 personnes :

pour le tarama :

300 g d'œufs de cabillaud, 150 g de beurre, 2 citrons.

Pour la pâte à choux :

1/8 de litre de lait, 50 g de beurre

75 g de farine, 1 pincée de sel,

3 œufs ou 2 pains de mie ronds, 100 g d'olives noires.

Préparation :

Éplucher les vessies d'œufs de cabillaud. Les couper en tranches et passer à la moulinette. Dans une terrine, travailler les œufs de cabillaud à la fourchette avec le beurre en mouillant de jus de citron pour obtenir une pâte fine, souple et facile à tartiner. Mettre au frais.

Faire la pâte à choux en faisant bouillir le lait avec le beurre et le sel, verser la farine dedans et faire cuire, jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Ajouter 2 œufs l'un après l'autre en travaillant fortement la pâte à chaque fois. Ajouter enfin la moitié du dernier œuf battu en omelette (le reste servira à dorer les choux).

À l'aide d'une poche à douille de 8, déposer des petits tas de la grosseur d'une noisette sur la tôle du four, légèrement graissée. Dorer et mettre au four 240° (thermostat 8), en tenant la porte entrouverte. Il doit y avoir environ 70 petits choux. Les laisser refroidir et les fourrer d'une petite noix de tarama.

COUSSINETS À LA FETA

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 1 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

18 feuilles de brick,
300 g de feta, 1 œuf,
1 botte de menthe
fraîche, huile, poivre, muscade.

Préparation :

Dans un bol, mélanger au mixer la feta, l'œuf et les feuilles de menthe. - Poivrer et muscader. Étaler une feuille de brick, la plier en deux et déposer au centre une cuillerée à soupe du mélange obtenu. Replier en paquet. Garnir ainsi toutes les feuilles de brick. Plonger les coussinets dans de l'huile bouillante pendant quelques instants. Égoutter et éponger 1 minute sur du papier absorbant avant de servir chaud.

BRICKS AU CHÈVRE ET AUX ÉPINARDS

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 7 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

12 feuilles de brick,
250 g de pousses d'épinards,
250 g de chèvre frais,
50 g de pistaches, 50 g de beurre,
huile d'olive, sel et poivre.

Préparation :

Équeuter, laver et égoutter les épinards. Écraser le chèvre frais à la fourchette. Concasser grossièrement au couteau les pistaches. Faire fondre le beurre sur feu doux et le réserver à température ambiante.

Préchauffer le four à 180° (th.6). Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, plonger les épinards pendant 2 mn. Les égoutter soigneusement et les hacher. Dans un bol, mettre le fromage de chèvre écrasé. Ajouter le hachis d'épinards et les pistaches concassées. Verser 5 cl d'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger.

Beurrer les feuilles de brick au pinceau et les superposer deux par deux. Garnir de farce au fromage le centre de chaque feuille. Plier et mettre 5 mn à four chaud. Servir tiède avec une salade bien assaisonnée.

RILLETES D'AGNEAU À L'ORIENTALE

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 3 h

Réfrigération : 1 h

Ingrédients pour 6 personnes :

2 kg d'épaule d'agneau désossée,
2 oignons moyens,
1 bouquet de coriandre fraîche,
1 cuillerée à soupe de curcuma,
1 cuillerée à café de cayenne,
1 cuillerée à café de ras-el-hanout,
2 grains de piment de Jamaïque,
1 gousse d'ail,
1 bouteille de jurançon doux,
1 dose de safran,
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
sel et poivre.

Préparation :

Détailler la viande en gros dés. Peler et hacher les oignons. Mettre à infuser les filaments de safran dans 5 cl d'eau tiède. Hacher la coriandre et réserver. Dans une cocotte, faire fondre les oignons à l'huile. Ajouter l'infusion de safran, le curcuma, la cayenne, le ras-el-hanout et les morceaux de viande. Mélanger. Verser le vin, incorporer l'ail non pelé et les grains de piment. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 3 h. Puis, hors du feu retirer l'ail et les grains de piment, avant d'incorporer la coriandre hachée à la préparation. Vérifier l'assaisonnement. Remplir une terrine ou des ramequins de rillettes d'agneau. Placer le tout au frais pendant 1 h au moins avant de déguster. Servir avec des tranches de pain de campagne grillées.

OIGNONS FARCIS

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes :

2 gros oignons,
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge,
2 cuillerées à soupe de vinaigre.

Pour la farce :

250 g de viande d'agneau maigre,
100 g de riz à grains ronds,
1 tomate mûre,
2 cuillerées à soupe de persil finement haché,
1/2 cuillère à café de cannelle en poudre,
sel et poivre.

Préparation :

Commencer par préparer la farce. Hacher la viande d'agneau. Rincer et égoutter le riz, puis verser les deux ingrédients dans un récipient. Éplucher la tomate, la couper en petits dés et l'ajouter au mélange. Ajouter également le persil haché, la cannelle, du sel et du poivre.

Travailler le mélange à la main, pour bien amalgamer tous les ingrédients. Passer ensuite à la préparation des oignons. Les éplucher et les couper verticalement jusqu'au centre. Les jeter dans de l'eau bouillante et les faire cuire pendant 10 mn, jusqu'à ce que les tuniques des bulbes puissent se séparer. Les égoutter et les laisser refroidir, avant de les séparer avec beaucoup de délicatesse.

Sur chaque tunique, déposer une petite quantité de farce et refermer légèrement. Déposer les petits farcis au fond d'une casserole basse et large, couvrir d'eau à ras, ajouter l'huile et le vinaigre et faire cuire à feu moyen pendant 45 mn. À la fin, passer le tout pendant quelques minutes à four chaud, pour rendre les farcis moins humides.

CONCOMBRE À L'ORIENTALE

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 0

Ingrédients pour 6 personnes :

4 concombres, 4 tomates,
4 oignons, 2 poivrons rouges,

Pour la sauce :

le jus d'un citron,
4 c. à soupe d'huile d'olive,
18 graines de coriandre,
3 gousses d'ail,
1 bouquet de basilic,
curry, poivre de Cayenne et safran.

Préparation :

Laver les légumes. Épépiner les tomates et les poivrons. Couper les concombres en quatre dans le sens de la longueur et ôter les graines. Tailler tous les légumes en petits dés, émincer les oignons en rondelles et réserver le tout dans un grand saladier.

Préparer la sauce :

dans un bol, mélanger le jus de citron avec une pointe de curry, de poivre et de safran. Incorporer l'huile d'olive, les graines de coriandre pilées et les gousses d'ail hachées. Verser cette sauce sur les légumes et remuer. Parsemer de basilic ciselé. Garder au frais jusqu'au moment de servir. Accompagner cette ratatouille crue de pain grillé par exemple.



SALADE DE LANGUES D'AGNEAU À LA MAROCAINE

Ingrédients pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 1 heure

8 langues d'agneau
1 fenouil
1 oignon rouge
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit citron confit
1 citron frais
2 cuillères à café de Ras el hanout (ou épices à couscous)
1 petit bouquet de coriandre fraîche (ou de persil)
sel, poivre du moulin

Préparation :

Émincer le fenouil et l'oignon rouge en gardant la peau et les parures. Rincer la coriandre et la hacher. Jeter la pulpe du citron confit et couper le zeste en petits dés.

Mettre les langues dans une casserole, les couvrir d'eau froide et ajouter les parures, la peau et la moitié des épices, saler. Laisser cuire à petit bouillon, environ 1 heure, pour que la peau puisse se peler aisément.

Égoutter les langues et retirer la peau, les couper en rondelles. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive avec le jus de citron, ajouter les langues, les légumes, le reste des épices et les herbes, saler et poivrer. Laisser mariner 2 heures au frais pour bien mélanger les saveurs puis servir à température ambiante.

Crédit photo: Produits Tripiers Francis Waldman

MOUSSAKA ORIENTALE

Temps de préparation : 35 mn
Temps de cuisson : 1 h 30
Ingrédients pour 6 personnes :

1 épaule d'agneau rôtie hachée et son jus de cuisson,
6 aubergines, 8 échalotes,
50 g de persil haché, 50 g de ciboulette ciselée,
1 bouquet garni, 3 gousses d'ail, 50 g de beurre,
1/2 litre de fond de volaille ou de veau,
5 tomates pelées et concassées, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation :

Hacher finement les échalotes. En prélever la moitié. Les faire fondre dans 5 cl d'huile d'olive avec 1 gousse d'ail hachée, la viande, le persil, la ciboulette, le fond, les tomates et le bouquet garni. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 10 mn. Couper les aubergines en deux, les badigeonner d'huile d'olive et les faire cuire au four 15 à 20 mn. Prélever la pulpe et conserver la peau. Faire fondre 5 mn le reste des échalotes et de l'ail hachés dans 5 cl d'huile d'olive et ajouter la pulpe des aubergines hachée. Saler et poivrer.

Poursuivre la cuisson 5 mn. Disposer la peau des aubergines sur le fond et le pourtour d'un moule à manqué huilé, en la laissant dépasser. Garnir du hachis entre deux couches d'aubergines. Rabattre la peau des aubergines sur le tout. Faire cuire au bain-marie à four modéré 180° (thermostat 6) pendant 1 h. Servir chaud, démoulé sur le plat de service et accompagné de la sauce suivante : faire chauffer le jus de la viande et monter au fouet avec le beurre coupé en parcelles.

HARIRA SANS VIANDE

Temps de préparation : 10 mn + 12 h de macération
Temps de cuisson : 1 h 30
Ingrédients pour 4 personnes :

1/2 tasse de fèves sèches épluchées,
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge,
1/2 cuillerée à soupe de poivre blanc,
1 pincée de poivre noir, 1/4 de tasse de riz,
70 g de farine de froment,
1 bouquet de coriandre ou de persil frais, sel.

Préparation :

Laver les fèves et les laisser tremper dans l'eau froide pendant au moins 12 h. Puis, les égoutter et les mettre dans une poêle avec l'huile, le poivre blanc et le poivre noir moulu. Ajouter 1,5 l d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à couvert, à feu modéré. Faire cuire à part le riz dans un peu d'eau salée. Quand les fèves sont pratiquement cuites, délayer la farine dans un peu d'eau et verser petit à petit dans la poêle hors du feu, en mélangeant rapidement, de façon à éviter la formation de grumeaux.

Remettre à bouillir et laisser cuire à feu doux. Au bout de 10 mn, ajouter le riz bouilli, les feuilles de coriandre ou de persil et un peu de sel. Passer le tout au mixer à vitesse lente, de façon à ne pas créer trop de mousse. Remettre ensuite sur le feu et faire reprendre l'ébullition. Rectifier éventuellement l'assaisonnement et servir aussitôt.

SALADE TIÈDE DE CAROTTES AU CUMIN

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 10 mn
Ingrédients pour 6 personnes :

1 botte de carottes, 3 oignons nouveaux, 4 tiges de coriandre,
2 cuillerées à soupe de raisins secs,
1/2 cuillerée à café de cumin, le jus d'un citron,
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de cannelle,
sel et poivre.

Préparation :

Éplucher et couper les carottes en fines rondelles. Peler et émincer les oignons. Laver, essorer et ciseler les feuilles de coriandre. Remplir le récipient d'eau et de glaçons et réserver. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée et y plonger les rondelles de carottes pendant 10 mn. Les sortir à l'écumoire, avant de les mettre dans l'eau glacée du récipient, afin de stopper la cuisson et de leur conserver une belle couleur.

Dans le saladier, mélanger les carottes avec l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter les oignons, le cumin et les raisins secs. Mélanger de nouveau. Disposer la salade dans de petites assiettes ou des coupelles, saupoudrer de cannelle et parsemer de coriandre.

CAVIAR D'AUBERGINES

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 30 à 40 mn
Ingrédients pour 6 personnes :

2 aubergines, 1 échalote ou 2 petits oignons frais,
1 verre d'huile d'olive, 1 tomate ferme,
1 cuillerée à soupe d'aneth haché ou de persil haché fin,
1 gousse d'ail, sel et poivre.

Préparation :

Mettre les aubergines entières dans le four à chaleur moyenne. Les faire cuire jusqu'à ce que la peau desséchée se craquelle et qu'elles soient molles sous le doigt. Ébouillanter la tomate pour l'éplucher, l'épépiner et en couper la chair en petits morceaux. Éplucher les aubergines, les passer à la moulinette et les hacher avec la chair de la tomate. Écraser les oignons ou l'échalote et l'ail. Mettre le tout dans un saladier, saler, poivrer et tourner à la cuiller en bois en ajoutant un filet d'huile, comme pour une mayonnaise. Arrêter l'huile, lorsque la pâte est bien liée. Mettre au frais. Ajouter aneth ou persil au moment de servir.

ŒUFS À LA TOMATE

Temps de préparation : 5 mn
Temps de cuisson : 5 mn
Ingrédients pour 3 personnes :

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge,
2 gousses d'ail, 6 grosses tomates, 1 gros oignon,
6 œufs, sel et poivre noir.

Préparation :

Éplucher et hacher finement l'oignon. Le faire blondir dans un récipient en terre cuite avec l'huile. Ajouter les gousses d'ail épluchées et hachées et les faire dorer sans brûler. Lorsque l'ail et l'oignon sont blonds à souhait, ajouter les tomates épluchées et tranchées. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu moyen, en retournant les tranches, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Casser les œufs dans un grand bol et les faire glisser dans le récipient en terre cuite. Faire cuire très peu de temps, afin qu'ils ne sèchent pas et servir aussitôt.

TABOULÉ

Temps de préparation : 30 mn (2 h à l'avance)

Temps de cuisson : 0

Ingédients pour 6 personnes :

200 g de couscous en paquet, 500 g de tomates juteuses,
4 petites tomates fermes, 12 petits oignons, 2 citrons,
2 cuillerées à soupe de persil haché,
1 cuillerée à soupe de menthe fraîche hachée,
6 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
sel et poivre.

Préparation :

Dans une terrine, mettre le couscous, 8 oignons émincés, les 500 g de tomates épluchées et coupées en dés dans leur jus, la menthe, le jus des citrons, l'huile, le sel et le poivre. Bien mélanger et mettre au frais au moins 2 h, en remuant de temps en temps. Servir frais dans un saladier, décoré de quartiers de tomates fermes, de 4 ou 6 oignons entiers et d'un petit bouquet de menthe.

TABOULÉ À L'ANANAS

Temps de préparation : 20 mn (3 h à l'avance)

Temps de cuisson : 0

Ingédients pour 6 personnes :

200 g de couscous en grains,
1 paquet de magrets de canard fumés,
500 g de tomates juteuses, 3 oignons,
1 cuillerée à soupe de menthe fraîche,
2 citrons, 6 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
1 petit ananas, sel et poivre.

Préparation :

Dans un saladier, mettre le couscous, les oignons hachés, les tomates épluchées, égrenées et coupées en dés, la menthe hachée au couteau, le jus des citrons, l'huile, le sel et le poivre. Mettre au frais pendant au moins 3 h en remuant souvent.

Au moment de servir, éplucher l'ananas et le découper en morceaux de 3 cm de côté. Envelopper chaque morceau dans une fine tranche de magret fumé, maintenir fermé par un bâtonnet surmonté d'un dé d'ananas. Présenter le taboulé dans un plat creux ou sur des assiettes individuelles et l'entourer de paupiettes de magrets à l'ananas.

TABOULÉ AUX HERBES

Temps de préparation : 15 mn

+ 1 h de trempage la veille

Ingédients pour 6 personnes :

300 g de blé concassé, 5 bouquets de persil,
1 bouquet de menthe, 5 citrons, 1,5 dl d'huile d'olive,
4 tomates, 1 oignon, sel et poivre.

Préparation :

La veille, mettre le blé concassé à gonfler dans de l'eau chaude pendant 1 h, puis l'égoutter. Hacher très finement les feuilles de persil et de menthe, lavées et essorées. Presser le jus des citrons. Hacher très finement l'oignon. Verser le tout dans un saladier, ajouter l'huile d'olive et mélanger. Mettre au frais. Le lendemain, une heure avant de servir, ajouter les tomates coupées en dés et mélanger à nouveau.

CAROTTES AUX ÉPICES

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Ingédients pour 4 personnes :

1 kg 500 de carottes
3 cuillères à soupe d'huile, carvi, coriandre, paprika
1 tête d'ail, sel, 2 cuillères à soupe de vinaigre

Préparation :

Grattez les carottes. Coupez-les en rondelles et les faire cuire à la vapeur. Pendant ce temps là, préparez la sauce en mélangeant 1 cuillère à soupe de carvi 1 cuillère à soupe de coriandre 1 cuillère à café de paprika 1 cuillères à café de sel, l'ail. Travaillez ce mélange dans un mortier. Mettre l'huile dans une cocotte. Ajouter 1 cuillère à café d'épices ou plus selon le goût de chacun. mélangez bien, ajoutez les carottes cuites mélangez à nouveau. Ajoutez le vinaigre. Laissez mijoté une 10 de minutes. laissez refroidir puis mettre au réfrigérateur

TERRINE D'ÉPINARDS AU FROMAGE

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 40 mn

Ingédients pour 4 personnes :

8 œufs, 150g de fromage. 25cl de crème fraîche.
1/2kg d'épinards. 1/5 bouquet de persil.
15g de beurre. Poivre, sel.

Préparation :

Dans 25 cl de l'eau salée, faire cuire les épinards pendant environ 20 minutes. A l'aide d'une crépine, filtrez les épinards. Râpez le fromage. Battez les œufs dans une terrine et rajoutez la crème fraîche, le fromage. Mélangez le tout et rajoutez le sel et le poivre. Chauffez le four et mettez le préparation dans une terrine beurrée et puis au four dans un bain marie environ 40 minutes. vérifiez la bonne cuisson à l'aide d'un couteau. Servez tiède avec une sauce tomate.

LA CUISINE ARABE

LES SOUPES



SOUPE DE POIS CASSÉS

Ingrédients pour 6 personnes :

425 g de pois cassés, 1 gros oignon haché
4 gousses d'ail écrasées, 3 brins de menthe
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 oignons nouveaux finement hachés
1 cuillerée à café de coriandre en poudre
Une petite pincée de paillettes de piments séchés
Une petite poignée de feuilles de coriandre hachées
2 cuillerées à soupe de menthe hachée

Préparation :

Mettez les pois cassés, l'oignon, la moitié de l'ail, la menthe et l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Ajoutez suffisamment d'eau pour couvrir et portez à ébullition. Réduisez la flamme, couvrez et laissez frémir environ 35 minutes, jusqu'à ce que les pois cassés soient fondants. Retirez le couvercle en fin de cuisson si nécessaire pour permettre l'évaporation du liquide, car les pois cassés doivent être à peine recouverts d'eau.

Pendant ce temps, mettez le reste d'ail, les oignons nouveaux, la coriandre en poudre, le piment séché, les feuilles de coriandre, la menthe et le beurre dans un bol et écrasez le tout jusqu'à obtention d'une pommade. Couvrez et réservez au réfrigérateur. Transférez les deux tiers des pois cassés et leur jus de cuisson dans un robot ménager ou un mixer. Réduisez-les en purée puis transférez cette purée dans la sauteuse. Laissez cuire quelques minutes à feu doux pour obtenir la consistance requise. Salez et poivrez. Servez la soupe dans des assiettes chaudes avec une noix de beurre épicié.

SOUPE DE POISSON

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 oignons hachés
2 branches de céleri émincées
4 gousses d'ail écrasées
1 piment rouge frais épépiné et haché
1/2 cuillerée à café de cumin en poudre
1 bâtonnet de cannelle

1/2 cuillerée à café de coriandre
2 grosses pommes de terre hachées
1,5 l de fumet de poisson, de coquillages ou de crustacés
3 cuillerées à soupe de jus de citron
2 kg de poisson, coquillages ou crustacés, ou un mélange des trois
4 tomates bien mûres, pelées, épépinées si vous le souhaitez, hachées
1 grosse botte d'aneth, de persil et de coriandre fraîche hachée, sel et poivre

Préparation :

Chauffez l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez l'oignon et le céleri et faites revenir à feu doux ; incorporez l'ail et le piment en fin de cuisson. Ajoutez ensuite le cumin, la cannelle et la coriandre puis remuez le tout pendant 1 minute.

Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 2 minutes, en continuant de remuer. Ajoutez le fumet de poisson ou l'eau ainsi que le jus de citron. Chauffez le liquide jusqu'à ce qu'il frémit, sans couvrir, pendant 20 minutes environ ; les pommes de terre doivent être fondantes.

Ajoutez le poisson, les coquillages ou les crustacés, les tomates, les herbes ; salez et poivrez puis laissez mijoter jusqu'à ce que le poisson soit bien moelleux.

CHORBA

Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients pour 6 personnes :

200 g de mouton, 2 tomates 2 oignons
50 g de lentilles, 50 g de pois chiches,
50 g de riz, 1 pincée de safran
1 petit bouquet de coriandre
1 petit bouquet de persil, sel, poivre

Préparation :

Mettez les pois chiches à tremper la veille dans l'eau froide. Découper la viande de mouton en petits morceaux et la mettre dans une marmite. Couvrir d'eau froide (environ deux litres). Porter à ébullition. Ajouter les pois chiches, les lentilles, le safran, le sel et le poivre et laisser mijoter une heure à petits bouillons.

Au bout d'une heure, ajouter la coriandre et le persil haché, le riz, les oignons émincés et les tomates coupées en dés. Laisser cuire pendant une heure. Servir chaud.

LES SOUPES

HARIRA

Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients pour 6 personnes :

1 cou de poulet, 2 ailerons de poulet
200 g de mouton, 2 oignons, 1 pincée de safran
100 g de lentilles, 1 petit bouquet de coriandre
1 petit bouquet de persil, 4 tomates
20 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine
1 citron, sel, poivre

Préparation :

Le bouillon : découper la viande de mouton en petits morceaux et la mettre dans une marmite. Ajouter le cou et les ailerons de poulet, les lentilles nettoyées, les oignons émincés et le safran. Couvrir d'eau froide salée et poivrée, environ un litre et demi. Porter à ébullition et laisser cuire une heure et demi à petits bouillons. La Tédouira : mettre un litre d'eau à bouillir dans une deuxième marmite. Y plonger les tomates en cubes. Ajouter le beurre et le jus d'un citron. Faire bouillir 20 minutes. Délayer la farine dans un peu d'eau et l'incorporer au bouillon. Bien mélanger. Hacher finement le persil et la coriandre et les ajouter à la préparation. Laisser mijoter quelques instants. Ajouter dans cette marmite la soupe aux lentilles et à la viande obtenue précédemment. Laisser cuire à petit feu pendant une dizaine de minutes. Servir chaud.

HARIRA MARAKCHIA

Ingrédients pour 8 personnes :

250 g de viande d'agneau, 30 g de riz, 500 g de tomates
100 g de lentilles, 100 g de pois chiches
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
3 oignons, 75 g de farine, 50 g de beurre
1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de coriandre
1 pincée de safran, sel, poivre

Préparation :

La veille, faire tremper les pois chiches. Cuire dans une marmite, pendant 20 à 30 minutes, la viande coupée en dés, les oignons émincés, les pois chiches, le beurre et le safran, en mouillant avec 3 litres d'eau. Saler, poivrer. Ajouter successivement les lentilles, le riz, les tomates pelées et mixées, le concentré de tomate, le persil et la coriandre hachés. Lorsque les ingrédients sont bien cuits, ajouter la farine délayée dans un peu d'eau tiède, et laisser cuire encore une dizaine de minutes. Pour donner plus d'onctuosité à la soupe, on peut aussi mélanger à la farine 5 g de levure boulangère.

SOUPE AUX FRUITS DE MER

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de filet de poisson
200 gr de crevettes décortiquées et nettoyées
200 g de petit pois, 200 gr de carottes
Deux branches de céleri
1 cuillère à soupe d'ail haché, 1 oignon, persil
4 cuillères à soupe d'huile, 100 gr de pâtes au choix
2 cuillères à soupe de tomate concentrée
1 cuillerée à café de sel, 1/2 cuillerée à café de poivre, cumin

Préparation :

Préparer le poisson et les crevettes et les mettre dans un récipient. Les faire mariner avec du sel, du poivre, de l'ail et du cumin. Dans une marmite, ajouter l'oignon haché, l'huile. Les laisser frire un peu durant 5 à 10 minutes à feu moyen. Éplucher et couper en petits dés les carottes et le céleri. Dès que l'oignon est plus tendre, ajouter les deux litres d'eau et les légumes coupés en petits dés. Porter à ébullition durant 45 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Ajouter la sauce tomate concentrée et les petits pois. Laisser mijoter encore 10 min puis ajouter le poisson et les crevettes. Laisser mijoter de nouveau. Vérifier le goût ensuite sinon ajouter un peu de sel. Dix minutes avant de servir, ajouter la pâte ici vous pouvez voir qu'on a choisis pâtes en forme d'étoile. Servir aussitôt avec un peu de jus de citron.

SOUPE DE BLÉ

Ingrédients pour 4 personnes :

1 oignon, 1 pincée de safran
150 g de blé concassé, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillère à café de coriandre hachée,
Sel, poivre, 2 litres d'eau,
1 pincée de poudre de piment doux

Préparation :

Dans une marmite assez grande porter à ébullition 2 litre et demi d'eau. Y ajouter le safran préalablement dilué dans un petit verre d'eau chaude durant 10 minutes, le piment doux et l'oignon finement coupé, l'huile d'olive et le blé concassé, le sel et le poivre. Laisser mijoter encore à petit feu durant une heure. Un quart d'heure avant de

LA CUISINE ARABE

LES POISSONS

DAURADE, SARDINES ...



DAURADE AUX PETITS OIGNONS

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

1 dorade grise de 1,2 kg, écaillée et vidée
4 tomates, 2 échalotes
12 petits oignons grelots
3 branches de persil
2 cuil. à soupe de ras-el-hanout
2 cuil. à soupe de sauce soja
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre sel, poivre

Préparation :

Faites chauffer le four à 200 °C (th. 7). Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en deux. Épluchez les échalotes et les petits oignons. Hachez les échalotes. Rincez la dorade et essuyez-la. Mettez un peu d'échalotes, 3 pincées de ras-el-hanout et 1 branche de persil dans la cavité ventrale du poisson, salez.

Versez la moitié de l'huile dans le plat, parsemez du reste des échalotes et du reste de ras-el-hanout. Salez, poivrez. Ajoutez le reste du persil. Posez le poisson sur ce lit. Entourez-le avec les oignons et les tomates. Arrosez la dorade et les légumes avec le reste de l'huile. Salez. Ajoutez la sauce soja dans le plat et 4 ou 5 cuillerées à soupe d'eau. Laissez cuire 30 mn au four.

Déposez la dorade dans un plat de service. Entourez-la des demi-tomates et des oignons. Jetez le persil. Si la sauce a trop réduit, ajoutez un peu d'eau chaude dans le plat et grattez avec une spatule. Versez sur le poisson et portez à table.

CABILLAUD À LA MAROCAINE

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de cabillaud en filet, sans peau
2 gousses d'ail, 1 oignon
4 pincées de cumin en poudre
2 pincées de piment fort
4 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 branche de coriandre, sel

Préparation :

Pelez les gousses d'ail et passez-les au presse-ail. Pelez l'oignon et râpez-le. Mélangez dans une terrine l'ail, l'oignon, le cumin, le piment, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez.

Rincez le poisson et essuyez-le avec du papier absorbant. Salez-le. Coupez-le en morceaux d'environ 5 cm. Ajoutez-les dans la terrine, mélangez bien, couvrez et laissez mariner pendant au moins 1 h. Versez le contenu de la jatte dans une casserole, faites cuire à feu doux, sans laisser bouillir, de 6 à 8 mn, jusqu'à ce que le poisson soit opaque. Hachez la coriandre avec des ciseaux au-dessus du poisson. Servez chaud.

GAMBAS SAUTÉES AUX ÉPICES

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

20 gambas, 5 gousses d'ail
2 pincées de curry
1 pincée de gingembre
1 pincée de noix muscade
1 pincée de piment
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de xérès
3 cuil. à café de sauce soja
4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
20 g de beurre, poivre noir, sel

Préparation :

Rincez les gambas et épongez-les dans du papier absorbant. Faites chauffer une sauteuse à revêtement anti-adhésif. Posez-y les gambas sur une seule couche et faites-les griller à feu vif de 3 à 4 mn de chaque côté selon leur grosseur, en secouant régulièrement le récipient.

Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Mélangez dans une tasse le sucre, le xérès, la sauce soja, 1 cuillerée à café de sel. Ajoutez 5 tours de moulin de poivre noir. Déposez les gambas sur un plat de service. Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu doux, en grattant le récipient avec une spatule de bois. Ajoutez l'ail, le curry, le gingembre, la noix muscade et le piment, mélangez et laissez cuire pendant 1 mn.

Versez dans la poêle le contenu de la tasse et la crème. Mélangez, laissez frémir 1 mn et versez dans une petite saucière. Servez sans attendre avec les gambas.

LES POISSONS

LES POISSONS

ROUGETS GRILLÉS SUR SEMOULE ÉPICÉE

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

12 à 16 filets de rougets, 400 gr de semoule
2 oignons, 1 poivron rouge, 2 cuillerées à café de cumin
1 cuillerée à café de graines de fenouil, de cannelle,
de gingembre et de coriandre en poudre
1 cube de bouillon de volaille
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Préchauffez le four à 180° (th.6). Peler et émincer finement l'oignon. Détaillez le poivron en petits cubes. Dans une sauteuse, faites dorer le poivron et l'oignon avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez une cuillerée à café de cumin et les graines de fenouil.

Diluer le cube de bouillon dans 60 cl d'eau bouillante. Incorporer les épices restantes. Dans un saladier, versez la semoule. Ajoutez 40 cl de ce bouillon (réservez le restant). Laisser gonfler la semoule 10 mn sous une assiette.

Étaler le mélange oignon/poivron dans un plat à gratin. Disposez les rougets dessus et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournerez et laissez cuire 10 mn. Egrenez la semoule avec une fourchette. Déposez les rougets grillés dessus. Arrosez de bouillon réservé.



LOTTE À LA SAUCE ROUGE

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h min

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de lotte en tranches
1 poivron rouge, 1 oignon
1 grosse tomate, 2 gousses d'ail
1 cuil. à café de curry
1 pincée de piment
2 pincées de noix muscade
1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
2 cuil. à soupe d'huile
1 feuille de laurier
2 pincées de sucre, sel, poivre

Préparation :

Faites griller le poivron sous le gril du four jusqu'à ce que la peau noircisse. Épluchez-le et passez la pulpe au robot. Ajoutez le sucre et le vinaigre.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse à revêtement antiadhésif. Faites-y revenir le poisson 2 mn de chaque côté. Videz la sauteuse dans une passoire, au-dessus d'une assiette, et laissez le poisson rendre son eau. Épluchez l'oignon et râpez-le. Pelez l'ail. Pelez la tomate, épépinez-la et hachez-la.

Essuyez la sauteuse et faites-y chauffer le reste de l'huile. Laissez blondir l'oignon, poudrez de curry et mélangez pendant 30 secondes. Ajoutez la tomate, la purée de poivron et le laurier. Salez. Passez l'ail au presse-ail au-dessus de la préparation. Mélangez. Couvrez et laissez frémir pendant 15 mn. Salez et poivrez le poisson. Ajoutez le piment et la noix muscade dans la sauteuse, mélangez, déposez le poisson dans la sauce, couvrez et laissez frémir 15 mn. Servez bien chaud.



Recette extraite de **Maroc** !
de Marie-Laure Tombini,
aux Editions Mango,
Photos et Stylisme :
Marie-Laure Tombini.

LOTTE PARFUMÉE À LA CITRONNELLE ET CARDAMOME, CAVIAR D'AUBERGINES

Ingrédients pour 4 personnes

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 tiges de citronnelle coupées en petits dés, feuilles externes retirées.

Jus et zeste d'un citron
4 filets de lotte sans peau

Caviar d'aubergines :

4 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 gousses de Cardamome Saveur Brute Ducros
4 aubergines 2 filets d'anchois
1 cuillère à café de Pulpe d'Ail Ducros
1 pincée de Cumin Moulu Ducros Moulin
Sel de Méditerranée et Poivre Noir Ducros

Préparation :

Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les dés de citronnelle, le zeste et le jus du citron dans un bol. Ajoutez la lotte et laissez mariner pendant 45 minutes.

Pendant ce temps préparez le caviar d'aubergine : versez l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les gousses de cardamome écrasées et laissez infuser sur feu très doux pendant 30 minutes. L'huile ne doit surtout pas bouillir. Filtrez et réservez. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, faites quelques petites entailles dans la chair et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.

Faites ramollir au four pendant environ 45 minutes. Prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Découpez grossièrement les anchois en dés et mixez avec l'huile d'olive à la cardamome, l'ail et le cumin. Salez, poivrez et réservez au frais.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7). Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est chaude, ajoutez la lotte marinée et laissez légèrement dorer des 2 côtés.

Transférez sur une plaque à rôtir, assaisonnez et badigeonnez du reste de la marinade. Placez dans le haut du four et faites rôtir pendant 10 à 15 minutes. • Servez la lotte rôtie accompagnée d'une cuillère de caviar d'aubergines.



BROCHETTES DE SAUMON AUX ÉPICES

Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients pour 6 personnes

700 g de filet de saumon sans peau, 300 g de semoule,
75 g de raisins secs, 2 oignons rouges, 2 cuillères à café de graines de cumin
1 cuillère à café de harissa, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 25 g de beurre, coriandre, sel, poivre,
1/2 citron

Préparation :

Choisissez la partie la plus épaisse du saumon afin d'obtenir de beaux cubes. Débitez le saumon en gros cubes. Coupez les oignons en morceaux. Réunissez dans un plat le saumon et les oignons avec l'huile d'olive mêlée



au jus de citron, la harissa, le cumin, sel et poivre. Mélangez, couvrez et faites mariner au frais 30 min.

Entre-temps, mélangez la semoule, les raisins et l'huile de tournesol dans un saladier et couvrez à ras d'eau bouillante salée. Placez une assiette sur le saladier et laissez gonfler 5 min. Egrainez à la fourchette et ajoutez le beurre en morceaux. Préchauffez le gril du four.

Enfilez les cubes de saumon et les morceaux d'oignons sur des piques en bois. Faites-les cuire 5 min sous le gril en les retournant à mi-cuisson. Réchauffez la semoule et servez avec les brochettes arrosées du jus de cuisson et décorées de coriandre.

MORUE AU GINGEMBRE

Temps de préparation : 5 mn

Temps de cuisson : 20 à 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de morue dessalée, 2 oignons, 6 cuillerées d'huile d'olive vierge, 400 g de pommes de terre, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 1 branche de thym, 1 bouquet de menthe fraîche, gingembre, sel et poivre.

Préparation :

Éplucher les oignons, les couper en tranches et les faire sauter à la poêle dans de l'huile chaude. Laisser ramollir les tranches d'oignon. Puis ajouter 3 verres d'eau chaude, les pommes de terre épluchées et coupées en petits dés, l'ail épluché et haché, le thym et les feuilles de menthe ciselées grossièrement.

Ajouter aussi la morue et porter à ébullition. Saler et assaisonner avec le poivre fraîchement moulu et un peu de gingembre râpé. Laisser cuire à feu modéré et ajouter le cas échéant un peu d'eau chaude. Laisser mijoter tranquillement à couvert et servir aussitôt.

LOTTE MARINÉE À L'ORIENTALE

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 20 min
Ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de lotte, 10 cl d'huile d'olive
4 tomates, 1 oignon nouveau
1 gousse d'ail, 1 petite botte de coriandre
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de gingembre en poudre
sel et poivre

Préparation :

Quelques heures à l'avance, pelez l'ail et l'oignon. Mixez la coriandre effeuillée avec huile d'olive, oignon, gingembre, cumin et gousse d'ail. Recouvrez-en les pavés de lotte dans un plat allant au four et laissez mariner au réfrigérateur.

Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Ebouillantez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Salez et poivrez la lotte, entourez des dés de tomates. Enfournez, faites cuire 15-20 min. Accompagnez de couscous parfumé au curry.

ESPADON AUX POIVRONS

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 20 min
Ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés d'espadon de 150 g chacun, 2 pélarçons secs
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de vinaigre balsamique
sel, poivre du moulin,
2 cuillères à café de sauce soja
2 pincées de piment, 2 gousses d'ail

Préparation :

Lavez les poivrons puis posez-les dans un plat allant au four. Placez-les sous le gril et faites-les brunir 15 min sur toutes les faces. Enfermez-les ensuite dans un sac en plastique ou du papier aluminium pendant 15 min.

Pelez les poivrons au-dessus d'une jatte pour garder leur eau. Épépinez-les puis détaillez-les en lanières. Mélangez la sauce soja, le vinaigre balsamique, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus des poivrons. Salez, poivrez, ajoutez les gousses d'ail pelées, dégermées et écrasées. Arrosez les poivrons de ce mélange. Couvrez d'un film alimentaire et laissez-les ainsi reposer au moins 30 min.

Détaillez les fromages de chèvre en copeaux. Chauffez l'huile d'olive restante dans une poêle anti-adhésive. Saisissez les pavés d'espadon, 3 min de chaque côté, salez, ajoutez le piment d'Espelette et servez aussitôt avec les poivrons marinés parsemés de copeaux de pélarçon.

GRATIN DE MERLAN AU FENOUIL

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 15 min
Ingrédients pour 6 personnes :

4 filets de merlan de 150 g chacun
20 g de câpres au sel, 200 g de fenouil, 4 tomates séchées
10 feuilles de menthe, 80 g de chapelure
10 feuilles de persil plat, huile d'olive
sel, poivre du moulin

Préparation :

Préchauffez le four à 180° C. Rincez les câpres et laissez-les tremper 20 min dans l'eau froide avant de bien les rincer à nouveau et de les égoutter. Hachez le persil plat. Mélangez la chapelure avec les câpres, le persil, sel et poivre.

Dans un plat à gratin huilé, disposez les filets de merlan et couvrez du mélange de chapelure, câpres et persil. Mettez à cuire au four 15 min. Coupez les tomates séchées en lanières. Détaillez le fenouil en très fine julienne et répartissez-le dans quatre assiettes. Recouvrez le fenouil des filets de poisson gratinés, décorez de lanières de tomates séchées, de menthe et arrosez d'un filet d'huile.

POÊLÉE DE CREVETTES À LA CHERMOULA

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 15 min
Ingrédients pour 4 personnes :

400g de crevettes roses décortiquées avec la queue
2 c. à thé chermoula (sauce de marinade marocaine)
6 c. à soupe huile d'olive extra vierge
2 gousses d'ail, finement hachées
1 petit poivron rouge, coupé en morceaux de 1 cm
1 petit poivron vert, coupé en morceaux de 1 cm
1 petit piment rouge, haché finement
400 g de pois chiches rincés et égouttés
2 c. à soupe de coriandre, grossièrement hachées
2 c. à soupe de feuilles de persil, haché grossièrement
1/4 de citron confit
Sel et poivre noir

Préparation :

Mettez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter l'ail et les poivrons et cuire à feu moyen pendant 2-3 minutes. Ajouter les crevettes, piments et chermoula et laisser cuire jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur seulement. Incorporer les pois chiches et cuire pendant 2-3 minutes. Retirer du feu et ajouter la coriandre, le persil et les dés de citron confit. Assaisonner au goût le poêlée, Versez sur le reste de la Poêlée de crevettes de l'huile d'olive et servir avec du pain

POISSON MARINÉ À LA SAUCE

Temps de préparation : 15 mn (la veille)

Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

1 poisson d'un kilo ou divers petits poissons.

Pour la marinade :

1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, 5 gousses d'ail,

1 cuillerée à soupe de grains de cumin en poudre,

1 cuillerée à soupe de paprika en poudre,

1 cuillerée à café de coriandre en poudre,

le jus de 2 citrons,

3 dl d'huile d'olive vierge,

sel et poivre noir.

Préparation :

Laver le persil et la coriandre et les hacher finement. Verser le hachis d'herbes dans un bol et ajouter les gousses d'ail épluchées et écrasées, le cumin, la coriandre en poudre, le paprika, le poivre moulu, le jus de citron, l'huile et un peu de sel. Bien mélanger le tout.

Nettoyer et rincer soigneusement le poisson. Laisser entiers les petits poissons et couper en tranches les plus grands. Les essuyer avec du papier absorbant et les faire mariner pendant toute une nuit dans la marinade préparée précédemment. Pour les gros poissons, mettre de la marinade également à l'intérieur des poissons.

Au bout de ce temps, fariner les poissons sur une planche, puis les faire frire dans une large poêle dans de l'huile très chaude. Les retourner délicatement avec une spatule en bois, afin d'éviter qu'ils n'attachent au fond de la poêle. Ajouter du sel et du poivre et garnir de tranches de citron et de persil, avant de porter à table.

SAMAK HARRA (POISSON PIQUANT)

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 30 à 40 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

1 poisson blanc au choix (1,5 kg),

300 g de noix épluchées,

1 bouquet de coriandre ou de persil,

9 gousses d'ail,

7 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge,

le jus de 2 citrons,

sel et poivre de Cayenne.

Préparation :

Après avoir nettoyé et essoré soigneusement le poisson, le disposer dans un plat à ses mesures. Hacher les noix et la coriandre (ou le persil), puis éplucher et écraser les gousses d'ail. Bien mélanger ces ingrédients et leur ajouter l'huile d'olive, le jus des citrons, du sel et du poivre de Cayenne. Éventuellement, pour mieux les mélanger, les passer dans un mixer, après avoir ajouté un peu d'eau.

Disposer une partie de la sauce obtenue à l'intérieur du poisson et réserver le reste pour le recouvrir. Puis enfourner à 180° (thermostat 6) pendant 30 à 40 mn, jusqu'à ce que la peau soit suffisamment molle. Servir chaud ou froid selon ses goûts.

SARDINES À LA SAUCE HARISSA

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

12 sardines fraîches, en filets

huile d'olive, huile végétale, 2 citrons

Pour la sauce harissa :

5 tomates vertes, 3 poivrons verts, 2 gousses d'ail, pelées

5 longs piments verts, 3/4 c. à thé de carvi

3/4 c. à thé de cumin, 1/2 botte de persil plat, haché finement

1/2 c. à thé de sel de mer

huile d'olive extra vierge

Préparation :

Pour la sauce harissa : Coupez les tomates en quarts. Faites les rôtir à 150°C pendant environ une heure jusqu'à ce qu'elles soient tendres et commencent à diminuer. Une fois froides enlevez les graines et la peau.

Faites rôtir les poivrons dans un four chaud jusqu'à ce que les peaux soient carbonisées et d'éclatement. Mettez un sac à plastique et laissez refroidir avant d'enlever les graines et la peau.

Mettez les piments dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtention d'une pâte. Ajouter un peu d'huile d'olive extra vierge l'ail haché. Ensuite, ajouter les épices en poudre et les poivrons en lamelles, les tomates, le persil et le sel. Mixez. Mettez le mélange de sauce dans récipient et couvrir généreusement avec huile d'olive extra vierge.

Pour les sardines : Essuyer les filets de sardines avec du papier absorbant. Mettez une poêle à chauffer et ajouter un éclat de l'huile d'olive mélangé avec un peu d'huile végétale. Faites griller les sardines côté peau sur la poêle. Mélanger doucement pour assurer que la peau n'est pas prise.

Cuire à feu moyen pendant 1-2 minute, jusqu'à ce que la peau soit dorée. (Vous noterez également la chair autour des bords commencent à cuire et changent de couleur.) Retourner délicatement les sardines en utilisant un couteau. Ôter les sardines du feu et laisser terminer la cuisson dans la poêle pendant 1 minute.

Pendant ce temps mettez de la sauce harissa vert sur chaque assiette. Utilisez un couteau à palette pour le transfert de sardines de la plaque. Terminer avec un demi-citron sur chaque assiette, un filet d'huile d'olive vierge extra. Servir les sardines avec une salade.



LES PASTILLAS ETC...



BRIOUATES AU KHLII

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 15 min
Ingrédients pour 6 personnes

Quelques feuilles de brick
250 g de khlî coupé en petits dés
2 oignons émincés finement
2 gousses d'ail
2 œufs brouillés, 2 tomates
Piment fort, Cumin, Persil

Préparation :

Dans une poêle, faites revenir les oignons, les gousses d'ail, ajoutez-y les tomates coupées en petits morceaux, le cumin et le piment. Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes. Retirez du feu et ajoutez le khlî, les œufs brouillés et les herbes en dernier. Laissez refroidir.

Déposez une bonne cuillerée de farce sur le bord de la pastilla puis roulez. Faites frire, ou badigeonnez d'huile et disposez sur une plaque, enfournez ensuite pendant 10 à 15 minutes.

BOURAKS EN PÂTE BRISÉE

Temps de Préparation : 1 heure 30
Temps de Cuisson : 20 mn (farce)
et 25 mn (chaussons)
Ingrédients pour 6 personnes

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE :

3 verres à eau de farine,
moins d'un verre d'huile,
moins d'un verre de beurre, eau, sel.

INGRÉDIENTS POUR LA FARCE :

300 g de viande hachée,
4 œufs, 1 oignon,
1 bouquet de persil,

1 cuillerée à soupe de beurre,
1 pincée de poivre noir, sel.

Préparation :

préparez la pâte : Tamisez la farine. Saupoudrez d'une pincée de sel. Faites la fontaine. Versez au milieu l'huile et le beurre fondu. Mélangez bien le tout. Mouillez avec un peu d'eau et pétrissez jusqu'à ce que la pâte devienne consistante et facile à abaisser au rouleau.

préparez la farce : Mélangez la viande, l'oignon râpé, le persil haché, le poivre, la cannelle et le sel. Faites cuire à feu doux dans le beurre. Battez les œufs dans une assiette et versez sur la viande en remuant le tout. Retirez du feu et laissez refroidir.

Abaissez la pâte au rouleau (2 mm environ d'épaisseur). Coupez la en disques de 10 cm environ de diamètre (avec 1 couvercle de cafetière par exemple). Disposez au centre de chaque disque une cuillerée de farce. Fermez les chaussons en soudant bien les bords. Dorez dans une friture pas très chaude. Retirez quand les chaussons sont dorés. Servez chaud.

BRICKS AU THON ET AUX OLIVES

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 min
Ingrédients pour 4 personnes

6 feuilles de brik, 1 tomate séchée
200 g de thon à l'huile d'olive
12 olives noires, 1 poivron rouge
2 cuillères à soupe de câpres au naturel
3 tranches de basilic, 2 gousses d'ail
15 cl d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Préparation :

Passez le poivron sous le gril jusqu'à ce que la peau se boursoufle. Pelez, épépinez et coupez-le en dés. Dénoyautez les olives, taillez-les en dés. Pelez et hachez l'ail.

Lavez et ciselez le basilic (gardez-en quelques belles feuilles pour décorer). Hachez la tomate séchée.

Déposez tous ces ingrédients dans un saladier avec le thon émietté et 1 cuillère de son huile, et les câpres. Salez, poivrez. Huilez au pinceau les feuilles de brik coupées en deux. Pliez-les en deux en une longue bande. Garnissez chacune avec un quart de farce et repliez en trois pour former un triangle.

Faites dorer à la poêle dans le reste d'huile chaude pendant 4 min environ sur chaque face en commençant par le côté soudé. Décorez de feuilles de basilic et éventuellement de tomates cerises. Dégustez avec une salade croquante.

PASTILLA AU THON

Temps de préparation : 15 min
Cuisson à la friteuse
Ingrédients pour 4 personnes

5 feuilles de pastilla
1 boîte de thon à l'huile de 50 g
50 g de câpres
50 g d'olives vertes dénoyautées
50 g d'olives vertes dénoyautées
50 g d'ail, 25 g de persil
25 g de coriandre, poivre et sel

Préparation :

Coupez la feuille de pastilla en forme de cercle, faites frire dans une friteuse. Hachez les câpres, l'ail, le persil, la coriandre. Découpez les olives en petits morceaux. Mélangez le tout en y ajoutant le thon, le sel et le poivre. Laissez mariner dans l'huile récupérée de la boîte de thon.

Disposez les feuilles de pastilla frites en étages en alternant avec la farce. Mettez une branche de romarin sur le coin de l'assiette, saupoudrez de piment fort et servez froid.



LES PASTILLAS

BRICKS, BOURAKS...



Recette extraite de Marocçô !
de Marie-Laure Tombini,
aux Editions Mango,
Photos et Stylisme :
Marie-Laure Tombini.

BRICKS À LA VIANDE HACHÉE

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 6 personnes

12 feuilles de brick, 1/2 kg de steak haché
1 c. à c. de piment rouge fort, 1 c. à c. de cumin
Coriandre et persil. Sel et poivre, 50 g de beurre

Préparation :

Dans une poêle, faites fondre le beurre. Faites-y revenir la viande hachée en l'effritant. Rajoutez les épices, la coriandre et le persil. Salez et poivrez. L'eau de cuisson doit entièrement s'évaporer. Confectionnez avec cette farce des Brick en forme de triangle ou de cigares.

PASTILLA AU POULET ET AUX AMANDES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 2 h 10

ingrédients pour 4 petites pastillas

4 feuilles de pâte filo
2 cuisses de poulet (400 gr)
70 gr d'amandes émondées
1 cuillère à soupe de coriandre
fraîche hachée
1/2 cuillère à café de cannelle et de cumin
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
25 gr de sucre glace
Un oignon, 1 œuf,
sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 150° (th.6). Enveloppez les cuisses de poulet dans un papier aluminium et faites les cuire au four pendant 2 heures.

Hachez finement l'oignon. Mixez grossièrement les amandes. Emiettez la chair du poulet refroidi. Dans une sauteuse, faites revenir avec l'huile d'olive les oignons et les amandes. Ajoutez la chair de poulet, la coriandre, les épices et le sucre glace. Laissez cuire 2 mn. Lorsque la préparation est légèrement tiède, incorporez l'œuf battu. Salez et poivrez.

Partagez les feuilles de pâte filo en 4. Superposez 4 rectangles de pâte en décalant légèrement les angles. Garnissez le dessus de farce au poulet et rabattez les bords des feuilles de la pâte vers le centre pour former un petit paquet. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile les pastillas. Enfourez et laissez dorer environ 10 mn.

PASTILLA À L'AGNEAU CONFIT

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'agneau confit 500 g d'agneau confit

4 oignons 4 oignons

4 coings 4 coings

100 g de miel 100 g de miel

4 feuilles de pâte de brick 4 feuilles de pâte de brick

1 botte de persil plat 1 botte de persil plat

1 dose de safran 1 dose de safran

20 feuilles de bricks 20 feuilles de bricks

100g de beurre fondu 100g de beurre fondu

Sel, poivre sel, poivre

sucre glace et cannelle sucre glace et cannelle

Préparation :

Epluchez les oignons. Faites suer 10 minutes les oignons émincés très fins. Ajoutez les coings découpés en quartiers sans la peau et le cœur. Ajoutez le miel, le sel, le poivre, le safran et faites cuire 20mn à feu moyen. Ajoutez l'agneau confit et retirez du feu en remuant. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil plat ciselé.

Beurrer le moule à pastilla puis disposer une première couche de feuilles (face lisse dessous) en les faisant chevaucher et en laissant déborder 1/3 à l'extérieur du cercle. Poser quelques feuilles au centre pour consolider. Étaler une couche de farce, Recouvrir de feuilles.

Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la farce. Rabattre par dessus les feuilles qui dépassent, les coller à l'oeuf battu puis couvrir à nouveau de feuilles (face lisse dessus) se chevauchant et débordant à l'extérieur. Glisser ces feuilles par dessous comme on borde un lit. Badigeonner de beurre ramolli et dorer à l'oeuf. Cuire à four moyen pendant 20 minutes.

Retourner alors la pastilla sur un grand plat puis la faire glisser dans le plat de cuisson, introduire dessous sans la briser quelques morceaux de beurre et mettre à dorer quelques minutes. Faire glisser délicatement la pastilla au coings et oignons confit sur le plat de service, la décorer de croisillons de sucre glace et de cannelle.

BRICKS AU SAUMON

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

1 paquet de feuille de brick, 1 paquet de saumon fumé
3 oignons, 20 cl de crème liquide, 100g de fromage râpé
Du persil, huile de friture, citron

Préparation : Tout d'abord faire bouillir les 2 oeufs. Sur une poêle faire cuire les oignons coupés en cube avec un peu d'huile (1 c à soupe), une fois les oignons cuit, mettre une pincée de sel, rajouter du persil, le saumon coupé aussi en cube, et la crème liquide, bien mélanger le tout. Une fois tout bien cuit, bien coupé finement les œufs durs ou bien les râper et les rajouter également au mélange, tout retirer de la poêle et laisser le tout refroidir pendant 10 min dans un saladier. Étaler une feuille de brik sur une assiette déposer une pincée de gruyère et un peu de farce, plier les extrémités de la feuille pour obtenir un rectangle, la rouler en forme de cigare en commençant par le côté qui contient la farce. Egoutter sur du papier absorbant. Servir les bricks au saumon avec du citron.

BON MARIAGE AVEC :

Château de France blanc 2007. **Dégustation :** Robe dorée. Nez complexe et éclatant, de bourgeon de cassis, citronnelle, zeste de citron confit, aubépine, pâte de coing, noisette, une touche de bergamote et de menthe bleue. Bouche intense, ample, délicate et gourmande, une finale très fraîche avec du poivre. Élégant et fin. **Ses plats :** crevettes à la plancha au piment d'Espelette, homard, turbot sauce hollandaise, lotte à l'armoricaine, poulet aux épices, brochettes de poisson au gingembre, chèvre sec, banon ou beaufort. Un blanc éclatant qui a la matière pour accompagner ce plat haut en couleur. Prix public indicatif en France 18,40 euros TTC départ Château. (également chez de grands cavistes)





PASTILLAS DE POULET AUX ÉPICES GRILLÉES, GRENADE ET FRUITS SECS

Ingrédients pour 4 personnes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuisses de poulet (haut et pilons sans peau)
3 cuillères à soupe de Mélange aux Épices Grillées pour Tajine Cook Art
25 g de raisins secs
25 g de dattes, découpées en dés
50 g de pruneaux, découpés en dés
4 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger
100 g de graines de grenade
2 cuillères à café de graines de sésame doré Ducros
4 grandes feuilles de pâte filo (faire décongeler si nécessaire)
30 g de beurre fondu
Moulin Sel de Méditerranée saveur cardamome Ducros

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7). Faites chauffer l'huile et faites cuire les cuisses de poulet à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient saisies et dorées. Saupoudrez de Mélange aux épices grillées pour Tajine Cook Art. Dans un bol, mélangez les fruits secs, les graines de grenade, 1 cuillère à café de graines de sésame doré et l'eau de fleur d'oranger. Coupez chaque feuille de pâte en 2, de façon à faire 8 carrés. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez chaque feuille d'un peu de beurre fondu, puis recouvrez 4 feuilles d'une deuxième feuille.

Détachez de l'os la chair du poulet et répartissez-la sur chaque carré de pâte, puis ajoutez un quart du mélange de fruits secs. Repliez les bords de la feuille et refermez bien. Ajoutez une noisette de beurre et le reste des graines de sésame.

Transférez sur une plaque de cuisson et placez dans le haut du four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pastillas soient bien dorées et croustillantes. Servez avec des noix et pistaches hachées.



PASTILLAS DE PINTADE

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1h30
Ingrédients pour 4 personnes

1 petite pintade fermière coupée en morceaux
1 poignée de pignons de pin
2 gros oignons blancs
Cannelle en poudre,
2 cuillères à soupe de miel liquide
Sel, poivre, huile d'olive
1 bouquet de coriandre fraîche
6 feuilles de pâte à filo,
1 grosse noix de beurre, 1 bâton de cannelle

Préparation

Peler et émincer les oignons, les faire revenir 10 min à l'huile d'olive à feu doux, ajouter les morceaux de pintade, enlever la peau, récupérer la chair, la couper en petits morceaux. Remettre les morceaux de pintade à feu doux avec les oignons, ajouter le miel, les pignons, le bâton de cannelle, saler, poivrer, bien mélanger. Verser 10cl d'eau, cuire 15 min, plus encore 10 min à feu vif.

Parsemer de coriandre fraîche ciselée, bien mélanger le tout. Faire fondre doucement le beurre, en badigeonner 4 feuilles de filo à l'aide d'un pinceau, piler les feuilles en 4, les déposer dans 4 petits plats à œufs individuels en laissant largement dépasser les bords.

Déposer 1/4 du mélange au cœur de chaque plat, rabattre les bords de pâte vers l'intérieur. Couper les deux, les beurrer au pinceau, piler chaque demi feuille en deux, les déposer sur chaque plat en rabattant les bords sous les pastillas. Enfourner à four préchauffé à 200°C (th 6/7), cuire 15 min, servir immédiatement.

À DÉGUSTER AVEC UN SAGA PHILLAC
Domaines Barons de Rothschild (Lafite)

BOURAKS AUX POMMES DE TERRE

Temps de préparation : 1 h
Temps de cuisson : 30 mn (farce)
et 4 mn (friture)
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 douzaine de feuilles de bricks,
1 kg de pommes de terre,
2 cuillères à soupe d'huile,
1 oignon, 2 gousses d'ail,
1 bouquet de persil,
1/2 cuillerée à café de poivre rouge,
2 pincées de poivre noir,
1 cuillerée à café bien remplie de cumin (kemmoun),
Huile pour friture, sel.

Préparation

Pelez et coupez en 2 les pommes de terre. Lavez et salez les légèrement. Faites les cuire à la vapeur. Quand elles sont bien fondantes, retirez les du feu et passez les à la moulinette pour les réduire en purée.

Râpez l'oignon et l'ail dans une assiette creuse. Ajoutez le persil haché et les épices. Diluez avec 1/2 cuillerée à soupe d'huile. Mélangez bien le tout et faites revenir dans l'huile. Versez le tout sur la purée de pommes de terre. Cassez 2 œufs dessus. Pétrissez bien avec les mains.

Séparez les feuilles de brick. Mettez à l'extrémité de chacune d'elles, une cuillerée à soupe de purée. Pliez les 2 bords opposés de la feuille pour obtenir un rectangle. Roulez en forme de cigares en commençant par le côté qui contient la farce.

Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle. Réduisez le feu et plongez les bouraks. Faites dorer les 2 faces. Servez chaud.

BOURAKS AU POULET

Temps de préparation : 1 heure 30
Temps de cuisson : 45 mn (poulet) et 25 mn par fournée (chaussons)
Ingrédients pour 4 personnes

INGREDIENTS Pour la farce :

1 poulet,
4 œufs,
1/2 litre de lait,
4 cuillères à soupe rases de farine,
Fromage râpé,
2 pinces de poivre noir,
4 cuillères à soupe de beurre ou de smen,
1 cuillerée à soupe d'huile,
1 oignon, 1 pincée de cannelle, sel.

INGREDIENTS POUR LA PÂTE :

- 3 verres à eau de farine,
- Un peu moins d'un verre d'huile et beurre,
- 1 œuf, sel, eau.

Préparation

Videz et flambez le poulet pour le débarrasser de tout le duvet. Coupez le en morceaux. Rincez les bien. Disposez les ailes et les cuisses dans la cocotte et réservez le reste pour une soupe. Râpez l'oignon sur le poulet. Faites revenir avec 2 cuillères à soupe de beurre et une d'huile. Ajoutez 1 pincée de poivre noir, 1 de cannelle et du sel. Mouillez avec un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à petit feu.

Pendant ce temps, préparez une sauce blanche : versez la farine petit à petit dans le lait froid. Ajoutez les œufs battus et mélangez. Sautonnez la préparation de fromage râpé en mélangeant au fur et à mesure. Salez et poivrez. Battez encore bien le tout. Faites cuire à petit feu. Lorsque le mélange sera onctueux, retirez du feu et réservez.

UNE FOIS LE POULET CUIT ... désossez-le et émiettez -e. Mélangez le ensuite à la sauce blanche, réservez pour la farce des bouraks. Préparez la pâte à bouraks.

Tamisez la farine. Sautonnez d'une pincée de sel. Faites la fontaine. Versez au centre l'huile, le beurre fondu et l'œuf. Mélangez bien le tout. Mouillez avec un peu d'eau et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte facile à étaler. Abaissez la pâte au rouleau (2 mm environ d'épaisseur).

Coupez-la en disques de 10 cm environ de diamètre. Disposez au centre de chaque disque une cuillerée de farce. Fermez les chaussons en soudant bien les bords. Badigeonnez-les de beurre. Passez-les au four moyen. Retirez, lorsque les chaussons sont bien dorés. Servez chaud ou froid.

BOURAKS À LA VIANDE HACHÉE

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 15 mn (farce) et 6 mn (friture)

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 douzaine de feuilles de Brick, 300 g de viande hachée,
1 morceau de fromage (gruyère de préférence),
1 oignon sec 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir ,
2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen, 1 bouquet de persil, sel.

Préparation :

Mélangez la viande hachée, avec l'oignon. râpé, le persil haché, la cannelle, le poivre et le sel. Faites cuire le tout avec 1 cuillerée de beurre. Coupez le fromage en tranches assez fines de 2 cm de large sur 5 cm de long ou râpé.

Séparez les feuilles de Brick. Mettez à l'extrémité de chacune d'elle 1 cuillerée à soupe de farce. Recouvrez avec 1 tranche de fromage ou saupoudrez de fromage râpé. Pliez les bords. Roulez en forme de cigares en commençant par le côté qui contient la farce. Plongez ces cigares dans une friture assez chaude sur feu modéré. Dorez les 2 côtés. Servez chaud avec des tranches de citron.

PETITS BOURAKS

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 15 mn (farce) et 1 à 2 mn (friture)

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 douzaine de belles feuilles de brick ,
300 g de viande hachée, 2 œufs,
1 botte de persil, 1 oignon,
1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle,
1 cuillerée à soupe de beurre, huile pour friture, sel.

Préparation :

Faites cuire la viande avec le beurre, l'oignon râpé, le persil haché et les épices. Battez les œufs en omelette. Ajoutez les à la viande hachée. Remettez à cuire encore 2 à 3 mn. Retirez du feu.

Coupez les feuilles de brick en 4. Mettez au milieu de chaque quartier de feuille 1 petite cuillerée à café de farce. Enroulez pour former un petit cigare. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Réduisez le feu. Plongez les petits bouraks. Dorez les 2 faces. Egouttez. Servez avec des tranches de citron.

CHAUSSENS AUX ŒUFS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

INGREDIENTS (Pour 6 bricks) :

1/2 douzaine de feuilles de Brick, 6 œufs,
1 bouquet de persil haché finement,
Huile pour friture,
Sel.

Préparation :

Mettez l'huile à chauffer dans une poêle. Séparez les feuilles de Brick étalez une feuille de Brick sur une assiette. Versez au milieu un œuf cru. Saupoudrez de persil haché et d'un soupçon de sel.

Pliez la feuille en deux ou en quatre. Approchez l'assiette de la poêle à frire (l'huile doit être assez chaude). Faites glisser la Brick dans la friture (la face inférieure doit dorer très vite pour que l'œuf reste coulant). Retournez la Brick pour faire dorer l'autre face. Servez chaud avec des tranches de citron.

CRÊPES FARCIES À LA SAUCE

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 15 mn (farce)

10 mn (sauce tomate) et 5 mn par crêpe

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

INGREDIENTS POUR LA PÂTE (POUR 30 CRÊPES) :

500 g de farine,
3 œufs, 30 g de beurre ou 2 cuillerées à soupe d'huile,
1/2 litre de lait, 1/2 litre d'eau, sel.

INGREDIENTS POUR LA FARCE :

500 g de viande hachée, 1 oignon,
1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen, 1 pincée de poivre noir,
1 pincée de cannelle, sel,

INGREDIENTS POUR LA SAUCE TOMATE :

500 g de tomates fraîches ou 3 cuillerées à soupe de concentré,
1 oignon, 1 cuillerée à soupe d'huile,
1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle, sel.

Préparation :

Tamisez la farine et disposez la en fontaine. Versez au centre le beurre fondu et le sel. Mélangez ces éléments en les délayant peu à peu avec le lait puis avec l'eau. Ajoutez à cette pâte les œufs battus en omelette. Passez dans une passoire si votre pâte présente des grumeaux. Couvrez et laissez reposer 1/2 h environ.

ENTRE TEMPS préparez la farce ... Mélangez la viande hachée, l'oignon râpé, le poivre, la cannelle et le sel. Faites cuire à couvert et à petit feu dans le beurre. Préparez la sauce tomate : Passez les tomates à la moulinette ou diluez le concentré avec 1 verre d'eau. Faites revenir l'oignon râpé dans l'huile. Ajoutez la tomate. Assaisonnez. Laissez cuire quelques minutes. Beurrez une poêle mise à chauffer sur feu moyen. Versez dedans 1/2 louche environ de pâte à crêpe. Quand elle est prise d'un côté, retournez-la. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

Garnissez le milieu de chaque crêpe d'une cuillerée de farce. Roulez-la comme un cigare. Rangez au fur et à mesure sur une tôle beurrée. Passez au four assez chaud quelques minutes. Retirez et arrosez de sauce tomate. Repassez au four encore quelques minutes et servez.



LA CUISINE ARABE

LES VIANDES

KEBAB, BOULETTES...

MOUTON AUX PETITS POIS

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 min
Ingrédients pour 4 personnes

1 kg. de viande de mouton
2 kg. de petits pois, 1 oignon
1 citron, 1 œuf, 1 bouquet de persil
1 c. à soupe de smen
1/4 c. à café de cannelle
1/4 c. à café de poivre noir
1 c. à café de sel.

Préparation :

Couper la viande en morceaux, râper dessus l'oignon, ajouter, smen, assaisonner, faire revenir 10 mn, puis recouvrir d'eau. Continuer la cuisson 20 mn à grand feu.

D'autre part, écosser les petits pois, les laver. A mi-cuisson de la viande, ajouter

les petits pois; cuire encore une quinzaine de minutes. Préparer le persil haché menu, l'œuf, le jus de citron, 4 c. à soupe de sauce. Faire de ces éléments un mélange homogène, le verser sur la composition. Servir la Viande aux petits pois avec du jus de citron.

POMMES DE TERRE FARCIES

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 30
Ingrédients pour 8 personnes

300 g de viande (mouton),
150 g de viande hachée,
1,500 kg de petites pommes de terre,
2 œufs, 2 oignons, 50 g de riz,

smen, persil, cannelle, poivre noir, sel.
Préparation de la Recette

Préparation :

Faites revenir la viande coupée et un oignon râpé ou haché menu avec une cuillerée de smen. Ajoutez un peu de cannelle, sel, poivre noir et très peu d'eau. Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, l'oignon râpé, le riz (préalablement cuit à l'eau bouillante), le persil finement haché, les œufs une petite cuillerée de smen, le poivre noir, le sel et la cannelle.

Faites cuire à demi les Pommes de terre à l'eau salée, épluchez-les, découpez la calotte au-dessus en forme de bouchon, enlevez soigneusement la pulpe avec une petite cuillère en veillant à ne pas abimer la peau et remplissez de farce. Recouvrez avec les bouchons mis de côté. Faites dorer à grande friture. Placez les pommes de terre dans la sauce avec la viande coupée ; laissez mijoter 10 minutes et servez chaud.

AGNEAU FARCI

Ingrédients pour 10 personnes :

1 gigot d'agneau de 2 kg, désossé
1 oignon coupé en quartiers
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
jus de 2 citrons

Farce

50 g de semoule pour couscous
15 cl d'eau bouillante
2 cuillerées à café de graines de coriandre
2 cuillerées à café de graines de cumin
1 cuillerée de cannelle en poudre
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
50 g de pignons de pin
50 g d'amandes effilées
1 gros oignon finement haché
2 gousses d'ail écrasées
1 cuillerée. à café de menthe séchée
4 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre hachées
50 g de raisins secs
sel et poivre

Préparation :

Préparez la farce. mettez la semoule dans un saladier, arrosez-la d'eau bouillante, remuez bien et laissez reposer jusqu'à absorption complète de l'eau. Chauffez une petite sauteuse, ajoutez les graines de coriandre et de cumin puis faitesles griller jusqu'à ce que leur arôme s'exhale puissamment. Réduisez-les en poudre puis ajoutez la cannelle. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse, ajoutez les pignons et les amandes et faites-les dorer. Transférez-les sur du papier absorbant pour les égoutter. versez le reste d'huile dans la sauteuse. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit fondant. incorporez l'ail et le mélange d'épices, faites frire le tout 2 minutes, puis ajoutez les pignons, la menthe, la coriandre, les raisins secs, le sel et le poivre. Ouvrez la pièce d'agneau, côté peau dessous, sur un plan de travail. Poivrez l'intérieur, puis garnissez de farce. Refermez et ficelez le gigot farci en lui donnant la forme d'une grosse saucisse.

Préchauffez le four à température maximale. Disposez l'oignon haché sur une plaque de four, posez le gigot sur le lit d'oignons et arrosez d'huile et de jus de citron. Enfouissez le gigot, faites-le cuire 15 minutes puis baissez la température à 220 OC (th. 7). Poursuivez la cuisson 25 minutes de plus. Le gigot doit être rosé en son milieu. Retirez l'agneau du four, couvrez et laissez reposer dans un endroit tiède pendant une quinzaine de minutes avant de le découper. Servez le gigot accompagné de jeunes haricots verts.

LES VIANDES



LES VIANDES

TOURTE FARCIE

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

12 feuilles de dioul, 300 g de viande hachée,
1 cuillère à thé de poivre noir, sel, cannelle, persil,
2 cuillerées de smen, 4 œufs, 1 oignon

Préparation :

Mélangez convenablement la viande, poivre noir, sel, cannelle, persil haché et oignon râpé. Faites revenir le tout dans du smen. Après cuisson, battez les œufs versez sur la préparation, remuez doucement et retirez après une minute. Mettez une cuillerée de smen dans une poêle, chauffez, placez dans le fond 4 feuilles de dioul puis disposez en couronne 4 autres feuilles sur les premières.

Versez au centre la préparation suivant le fond, aplanissez la surface et rabattez les bords des feuilles en couronne. Recouvrez le tout avec les feuilles restantes en ayant soin de rentrer les bords vers l'intérieur de la poêle. Vous obtenez ainsi une tourte farcie. Faites dorer la première face, puis retournez la tourte et faites dorer la seconde face.

BEIGNETS FRITS

Temps de préparation : 1 heure 30

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

INGRÉDIENTS PÂTE :

3 mesures de farine, 1/2 mesure d'huile ou de beurre, un peu de sel, 1 ou 2 œufs.

INGRÉDIENTS FARCE :

300 g de viande de mouton hachée,
1 oignon, sel, poivre, persil,
1 cuillère à soupe de smen, 3 œufs.

Préparation :

Préparez la pâte en mélangeant les ingrédients et ajoutez un peu d'eau. Pétrissez le tout jusqu'à ce que la pâte devienne consistante, de façon à l'étendre au rou-

leau. Par ailleurs, mélangez viande, oignon râpé, sel, poivre, beurre. Faites cuire à feu doux 15 minutes, sans ajouter d'eau. Battez les œufs dans une assiette et versez sur la viande, en remuant le tout. Retirez du feu et laissez refroidir.

Étendez la pâte au rouleau, coupez-la en disques au centre desquels vous déposerez une cuillerée de farce. Fermez en chaussons en soudant bien les bords. Faites frire dans une poêle en mettant suffisamment d'huile pour que les chaussons soient dorés et croustillants. Servez chaud ou froid, selon les goûts.

FOIE ENROBÉ

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de foie,
250 g de tomates mures,
quelques gousses d'ail,
sel poivre noir,
huile, persil, farine.

INGRÉDIENTS POUR PRÉPARATION AU VINAIGRE :

500 g de foie,
2 ou 3 oignons verts,
poivre noir,
1 cuillère à soupe de vinaigre, sel

Préparation :

Coupez le foie en tranches, saupoudrez de sel et de poivre. Passez chaque morceau dans de la farine tamisée. Faites dorer dans de l'huile chaude.

D'autre part, pelez, épépinez et coupez les tomates en morceaux, ajoutez l'ail et le persil haché. Laissez cuire doucement à découvert pour obtenir un coulis épais, puis nappez-en le foie.

PRÉPARATION AU VINAIGRE 10 MINUTES :

Salez, poivrez le foie, faites-le frire. Coupez finement les oignons, ajoutez poivre noir, sel. Faites blondir dans un peu d'huile. Versez ensuite un demi-verre d'eau, puis ajoutez le vinaigre. Retirez et versez le tout sur le foie.



PINTADE FERMIÈRE LABEL ROUGE AUX CITRONS CONFITS ET AU FENOUIL

Ingrédients pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 mn env
Temps de cuisson : 1 heure au four

1 pintade fermière Label Rouge en morceaux,
2 citrons confits, 3 bulbes de fenouil,
1 tête d'ail, 150 g d'olives violettes,
1 c. à s. de miel d'acacia,
1/2 c. à c. de quatre-épices,
2 pincées de gingembre en poudre,
1 c. à c. de poivre concassé,
1 c. à s. d'huile d'olive,
10 brins de coriandre, sel.

Préparation :

Allumez le four à 200°C. Coupez les citrons confits en quartiers, hachez-en 4 en petits cubes et réservez les autres. Versez le miel dans un bol, ajoutez les épices, les cubes de citron confit, 1 dl d'eau, et mélangez. Huilez un

plat à four, posez-y les morceaux de pintade, versez dessus le miel épicé et tournez-les. Glissez au four et laissez cuire 25 à 30 minutes en tournant les morceaux de pintade de temps en temps. Nettoyez 2 bulbes de fenouil et coupez-les en quartiers ; détachez la tête d'ail en gousses, lavez et ciselez les brins de coriandre. Au bout de 30 minutes, baissez le four à 180°C. Ajoutez les olives, les quartiers de fenouil, l'ail, 1 dl d'eau si la sauce est trop courte, mélangez et laissez cuire encore 20 minutes en tournant de temps en temps.

Coupez le dernier bulbe de fenouil en fines lamelles (sur une râpe à chips), mettez-les dans un bol, arrosez-les d'huile d'olive, salez et tournez. Lorsque les morceaux de pintade sont dorés, retirez le plat du four et ajoutez la coriandre ciselée. Servez chaud accompagné de fenouil cru. Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le faire chauffer à feu doux, après avoir ajouté deux cuillères à soupe d'eau.



BON MARIAGE AVEC :

Bordeaux blanc - Le Cygne de Château Fonréaud 2007 Château Fonréaud

Cépages : Sauvignon 65 %, Sémillon 20 %, Muscadelle 15 %

Dégustation : nez fruité ananas-papaye, noisette fraîche, avec une note citronnelle et un léger boisé. Bouche aromatique et fine, acidulée et agrumée avec des notes persistantes de poivre gris. Le vin rond, fruité et gourmand, moderne et séduisant, fera écho à la finesse de la pintade et au citron confit, le poivre gris apportant de la force à l'ensemble. Distribution : vente directe, cavistes (notamment à la Grande Epicerie du Bon Marché, Paris 7ème et à la Vinothèque de Bordeaux) Prix indicatif TTC départ cave : 15,00 euros Contact : Vignobles Chanfreau Château Fonréaud - 33480 Listrac-Médac (33 (0)5 56 58 02 43 vignobles.chanfreau@wanadoo.fr - www.chateau-fonreaud.com

KEBAB KARAS D'ALEP AGNEAU AUX CERISES ACIDES ET À LA GRENADE

Ingrédients pour 4 personnes

175 g cerises acides séchées
(ou 250 g de griottes au sirop)
20 cl d'eau (ou 10 cl d'eau
+ 10 cl du sirop des griottes)
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à table de mélasse de grenade
(ou 1/2 c. à soupe de vinaigre balsamique +
1/2 cuillère à soupe de cassonade)
1 jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à café de Pulpe d'Ail Ducros
1 Piment de Cayenne Ducros finement haché
2 cuillères à café de Coriandre Moulue Ducros
2 cuillères à café de Cumin Moulue Ducros
1 oignon finement haché
450 g de viande d'agneau hachée
2 cuillères à soupe de Persil
Première Saveur Ducros
Moulin Sel Saveur de Méditerranée
et Poivre Noir de Ducros
1 grenade pour décorer le plat terminé

Préparation :

Placez les cerises, l'eau (ou le sirop), le sucre et la mélasse de grenade (ou le vinaigre balsamique et le sucre) dans une casserole. Portez à ébullition puis laissez mijoter doucement environ 30 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne sirupeuse. Ajoutez le jus de citron, puis réservez.

Pendant ce temps, dans une poêle, faites revenir doucement avec l'huile d'olive, l'ail, le piment, la coriandre et le cumin durant 1-2 minutes. Quand le mélange devient odorant, ajoutez l'oignon et faites cuire doucement 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il devienne tendre et doré.

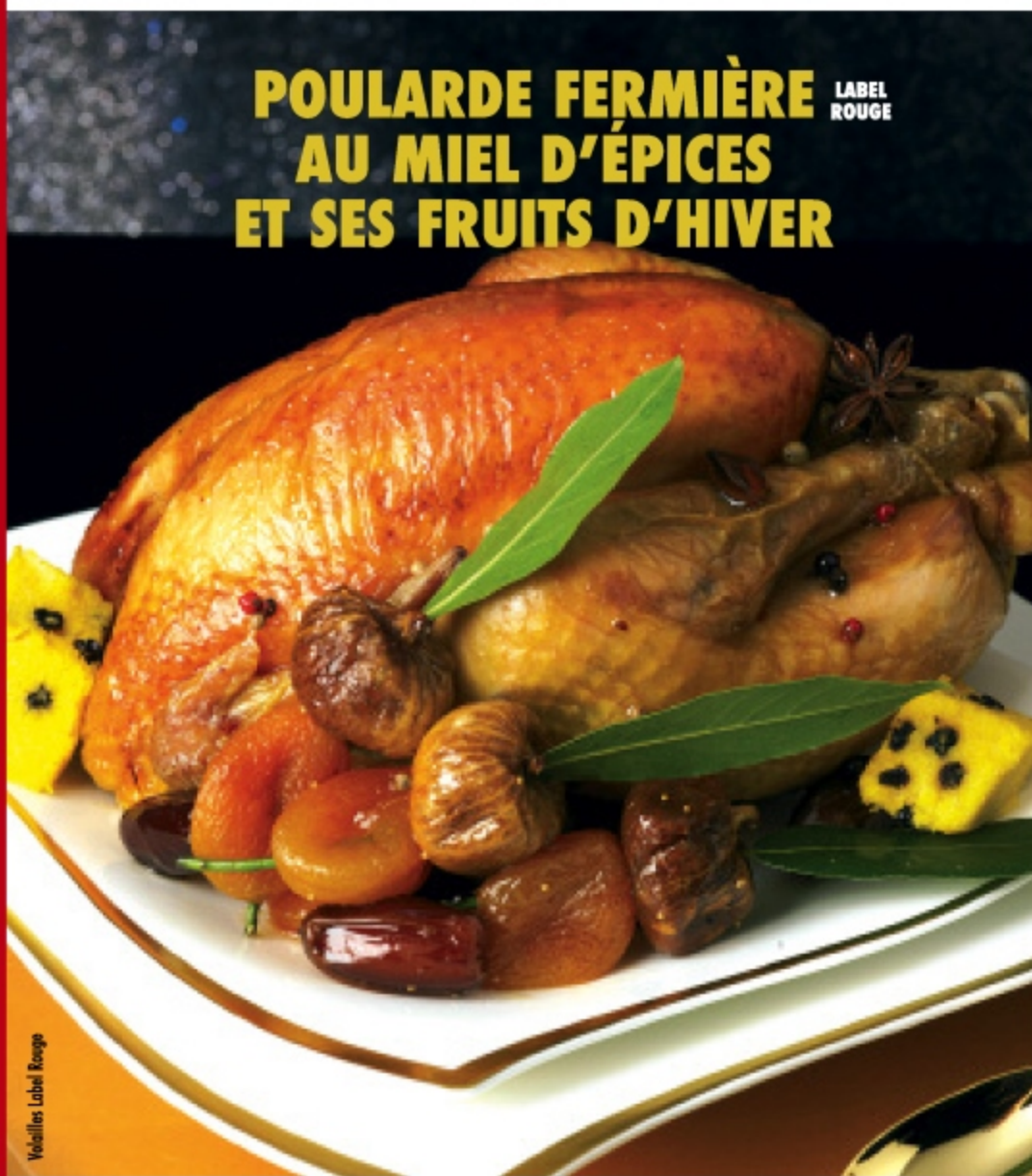
Retirez de la poêle et incorporez à l'agneau haché avec la moitié du persil. Salez, poivrez, mélangez bien. Confectionnez des boulettes de la taille de tomates cocktail (environ 16 boulettes). Dans la même poêle, faites-les dorer entièrement, videz le liquide si nécessaire. Otez la viande de la poêle et égouttez-la sur du papier absorbant.

Déposez les boulettes dans la sauce aux cerises et faites chauffer quelques minutes, afin de combiner les arômes. Placez dans le plat de service et garnissez de graines de grenade fraîche. Saupoudrez de persil et servez chaud.



BON MARIAGE AVEC :

Mas Amiel Vintage rouge (Maury) 2005. **Cépage :** Grenache noir. **Dégustation :** le nez exprime avec intensité des notes de framboise, cerise et crème de cassis. La bouche déploie toute la suavité des fruits rouges, sur des tannins denses au grain fin. L'équilibre du Vintage Mas Amiel naît de l'association entre le charnu des arômes de fruits rouges et l'élégance des tanins relevés d'une pointe épicée. Une association très originale où les fruits rouges se répondent. **Distribution :** grande distribution (Auchan). Prix conseillé consommateur : 14,50 euros. **Contact :** Les Vignobles Olivier Decelle. Domaine Mas Amiel - 66460 Maury - (33 (0)4 68 29 01 02 - contact@lvod.fr



Volailles Label Rouge

BRIOUATS À LA VIANDE HACHÉE

Temps de préparation : 1 h 10 min
Temps de cuisson : 30 min
Ingrédients pour 6 personnes

30 feuilles de briques, 1 kg de viande hachée
10 œufs, 2 Oignons hachés finement
1 Bouquet garni finement haché (coriandre, persil)
1 cuil. à café de cannelle en poudre
3 cuil. à soupe d'huile, Sel, Poivre
Huile pour la friture

Préparation :

Dans une poêle mettez l'huile, les oignons, la viande hachée, coriandre, persil, sel, poivre. Faites cuire 15 mn à feu moyen jusqu'à absorption complète du jus. Incorporer les 8 œufs battus en omelette au mélange et remuez constamment, saupoudrez de cannelle et poursuivez la cuisson en remuant pendant 5 minutes. Disposez une peu de farce sur les carrés de pâte et refermez en formant des chaussons triangulaires en pincant les bords avec les doigts. Collez à l'aide d'un pinceau trempé dans l'œuf battu. Chauffez l'huile dans une friteuse jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, faites frire dedans les briouats des 2 cotés. Servez les bien chaud

VIANDE DE MOUTON AU RIZ

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 6 personnes

1 kg. de viande de mouton,
1 oignon
1 c. à soupe de smen
1 pincée de cannelle
1 pincée de poivre noir
300 grs. de riz, 1 pincée de sel

Préparation :

Couper la viande en morceaux, hacher dessus l'oignon, assaisonner, ajouter smen, et faire revenir 10 mn., recouvrir d'eau, continuer la cuisson 30 mn. environ. Quand la viande est cuite, la retirer et laisser égoutter.

Ensuite faire dorer les morceaux de viande dans une poêle avec smen, puis trier et laver le riz, le faire cuire 20 mn. dans le jus de cuisson de la viande, ajouter une noix de beurre et un peu d'eau si nécessaire. Servir le riz dans un plat et garnir de morceaux de viande.

Recette festive pour 6 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 1 h 30 environ

1 poularde fermière Label Rouge,
100 g de miel d'acacia, 2 étoiles de badiane,
1 c à c de graines de coriandre,
1/2 c à c de poivre concassé,
1/2 c à c de quatre-épices,
1/2 c à c de cannelle en poudre,
1 bâton de cannelle, 2 pincées de piment.

En accompagnement :

12 figues sèches, 12 abricots secs,
12 dattes sèches, des brins de laurier,
500 g de polenta,
1/2 l de lait, 100 g de beurre,
50 g de raisins de Corinthe,
huile d'arachide, sel, poivre

Préparation :

Allumez le four thermostat 7. Posez la poularde dans un plat à four, huilez légèrement, glissez au four et laissez cuire 1 h 20 à 1 h 30. Versez le miel dans une casserole, ajoutez toutes les épices, le bâton de cannelle en morceaux, portez à ébullition et laissez cuire 2 minutes.

Rincez tous les fruits secs, mettez-les dans le miel, laissez cuire 5 minutes et retirez du feu. Préparez la polenta : versez 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez 1/2 l de lait, 80 g de beurre, salez, portez à ébullition et versez la polenta en pluie sans cesser de remuer avec une spatule. Continuez de tourner jusqu'à ce qu'elle soit cuite, ajoutez les raisins et laissez cuire encore 5 minutes.

Huilez légèrement un grand plat, versez-y la polenta, tassez, lissez le dessus, laissez refroidir, puis découpez-la en petits losanges. 30 minutes avant la fin de cuisson de la volaille, éliminez le gras de cuisson, versez le miel aux épices sur la poularde, posez autour les fruits secs et le laurier et remettez le plat au four. Déglacez le jus de cuisson, faites chauffer et servez la poularde entourée de fruits et de polenta.



BON MARIAGE AVEC :

Monastère de Saint Mont. Robe pourpre profond à nuance cerise. Nez explosif de fruits rouges confits cerise-framboise fraise, de poivre, de thym-romarin, enfin une note boisée-mentholée. Bouche ample, épicée et puissante, jolie structure harmonieuse entre fraîcheur et tanins veloutés, une note de tabac blond ; la finale persiste dans la fraîcheur. Les épices et la fraîcheur du vin en parfaite harmonie avec une poularde goûteuse...

Vente par correspondance :
Producteurs Plaimont
32400 Saint-Mont
Tél : 05 62 69 62 87
Prix indicatif TTC départ caveau
13,50 euros.
(également chez des cavistes)

MÉCHOUI

Temps de cuisson : 3 heures
Ingrédients pour 6 personnes :

1 mouton
8 kg de beurre
5 cuillères à soupe de cumin
sel, poivre

Préparation :

Enduire le mouton de beurre et de sel. L'enfiler sur une solide broche, qui reposera sur 2 piques et maintiendra le mouton à 50 cm du sol. Le feu de bois doit être réparti de chaque côté du mouton et non en dessous.

Au bout de 3 heures environ de cuisson, retirer le mouton et le découper. Assaisonner de sel et de cumin. Servir chaud.

VIANDE AUX OLIVES

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h 10 min
Ingrédients pour 6 personnes

1 kg. de viande de veau
3 gousses d'ail, 1 petit oignon
150 grs. d'olives dénoyautées
1 feuille de laurier, 500 grs. de riz
30 grs. de beurre
2 c. à soupe de farine
sel, poivre noir

Préparation :

Couper la viande en morceaux de la taille d'une noix, hâcher dessus oignon et ail, assaisonner, ajouter la moitié du beurre. Faire revenir 10 mn à petit feu, arroser d'1 litre d'eau, ajouter le laurier et continuer la cuisson 30 mn.

Entre temps dénoyauter et ébouillanter les olives pour les dessaler 10 mn, les égoutter, et les disposer sur la viande, baisser le feu et laisser encore cuire 20 mn. Délayer la farine dans une petite quantité d'eau froide, puis verser sur la viande, donner quelques bouillons, tout en remuant. Servir, accompagné de riz ébouillanté auparavant et beurré.

AGNEAU À L'ÉTOUFFÉE

Ingrédients pour 4 personnes :

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
500 g de gros oignons doux émincés
5 gousses d'ail écrasées
1 cuillerée à soupe de graines de cumin
2 cuillerées à café de graines de coriandre
3 clous de girofle, 8 côtes d'agneau
400 g de tomate pelées hachées
15 cl de bouillon de poule ou de légumes
2 cuillerées à soupe de pâte de tomates séchées
une grosse poignée de feuilles de coriandre
sel et poivre

Préparation :

Chauffez l'huile dans une grande sauteuse, ajoutez les oignons, salez et poivrez, puis faites-les revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants. incorporez l'ail lorsque les oignons sont presque cuits. Pendant ce temps, chauffez une petite sauteuse, ajoutez le cumin, la coriandre et les clous de girofle et faites revenir ces épices à sec jusqu'à ce qu'elles exhalent leurs arômes. Réduisez-les en poudre puis ajoutez-les au mélange d'oignons; étalez la moitié des oignons au fond d'une cocotte, transférez le reste dans un saladier.

Faites revenir les côtes d'agneau dans une sauteuse puis mettez-les dans la cocotte, sur le lit d'oignons. Couvrez du reste des oignons et des tomates. Incorporez le bouillon ou l'eau à la pâte de tomates puis ajoutez le jus ainsi obtenu au contenu de la cocotte. Couvrez et laissez mijoter la viande pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elle soit fondante. Retirez le couvercle en fin de cuisson s'il y a trop de liquide. Salez et poivrez, incorporez les feuilles de coriandre juste avant de servir.

POIVRONS VERTS FARCIS

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h 10 min
Ingrédients pour 6 personnes

1 kg. de viande de mouton
12 beaux poivrons verts et ronds
2 c. à soupe de smen, 2 oignons
500 grs. de viande rouge hachée
1 poignée de riz, 2 oignons
1 bouquet de persil, 100 grs. de chapelure
1/2 cuillère à café de cannelle, sel, poivre noir

Préparation :

Couper la viande en morceaux, râper dessus l'oignon, ajouter smen assaisonner avec 1/4 de cuillère à café de cannelle, 1/4 de poivre noir et le sel, mouiller d'1 petit verre d'eau, faire revenir 10 mn, recouvrir d'eau. Poursuivre la cuisson 30 mn. A part laver les poivrons, ôter leur le trognon ainsi que les grains, les tremper dans de l'eau bouillante 3 mn sans les faire bouillir, ensuite les retirer et laisser égoutter.

Préparer la farce avec la viande hachée, l'oignon et persil hache fine ment, assaisonner avec 1/2 cuillère à café de cannelle et 1/2 cuillère à café de poivre noir et le sel, ajouter smen et riz trie et lave bien malaxer le tout puis remplir les poivrons de cette farce.

A mi cuisson de la viande, baisser le feu et déposer dessus les poivrons, laisser cuire 15 mn; puis retirer les poivrons, les placer dans un plat allant au four, arroser avec un peu de leur sauce de cuisson. Saupoudrer de chapelure, introduire dans le four chaud, faire gratiner 1 mn. Servir avec viande et sauce qu'on aura garde au chaud.

PAIN DE VIANDE

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 min
Ingrédients pour 4 personnes

500g de viande de bœuf hachée,
1 feuille aluminium
2 c. à soupe de persil haché
1 pincée de muscade
2 petits oignons
1 pincée de poivre noir, sel, 2 œufs

Préparation

Travailler ensemble la viande hachée et l'assaisonnement, incorporer les œufs entiers battus, les oignons et le persil hachés menu, jusqu'à ce qu'on obtienne un bon mélange. Bien enduire la feuille d'aluminium de beurre, rouler la viande en forme de rôti, la placer au milieu de la feuille d'aluminium et l'envelopper complètement. Mettre le tout sur une tôle, puis cuire au four moyen pendant 45 mn. Sortir du four, découper et servir chaud.

LA CUISINE ARABE

LES TAJINES

TAJINE DE POISSON ET CALAMARS À L'AIL

Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 50 min
Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poissons de rougets vidés, écaillés
300 g de pommes de terre,
200 g de carottes
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 poivron rouge,
1/2 bouquet de persil plat
1/2 bouquet de coriandre,
80 g de gousses d'ail
1 cuillère à soupe de paprika,
1 cuillère à soupe de cumin
1 dose de safran, 5 cl d'huile d'olive,
100 g d'olives violettes,
25 cl de fumet de poisson
2 citrons verts, 1 citron confit au sel
Pour les calamars :
160 g de calamars nettoyés
120 g de crevettes grises,
100 g de riz basmati cuit
1/2 botte de coriandre,
15 cl d'huile d'olive, 1 tomate,
1 oignon rouge, 1 dose de safran
25 cl de fumet de poisson, sel, poivre

Préparation :

Préparez une marinade avec 15 cl d'huile d'olive, le persil et la coriandre hachés, les gousses d'ail écrasées, l'écorce du citron confit coupée en lanières ou en petits dés, le paprika, le cumin et le safran. Enduisez les poissons avec cette préparation et laissez mariner 2 heures. Faites sécher au four les citrons verts coupés en fines rondelles. Réservez.

Préparez les calamars : Portez le fumet à ébullition et plongez-y les crevettes quelques secondes. Décortiquez - les puis hachez-les avec la coriandre fraîche, l'oignon, la tomate, sel, poivre, l'huile d'olive et le safran. Ajoutez le riz. Farcissez les calamars de cette préparation et faites-les cuire au four chaud 15 min. Réservez.

Epluchez et coupez en rondelles les pommes de terre et les carottes. Coupez le poivron en lanières. Disposez tous ces légumes dans un

grand tajine de cuisson (ne pas utiliser un plat de service ou de décoration) ou une cocotte en fonte. Ajoutez le concentré de tomate et le fumet de poisson. Déposez les poissons marinés par-dessus et démarrez la cuisson à feu vif. Lorsque le fumet bouillonne, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 30 à 40 min. Dix minutes avant de servir, ajoutez les calamars, les olives et les rondelles de citron vert.

TAJINE DE BŒUF & FRUITS

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de viande de boeuf pour tajine
1 c. à soupe de ras el hanout
5 gousses d'ail, finement haché
2 gros oignons, hachés finement
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 bonne pincée de safran
1 c. à soupe de sel
1/2 de piment en poudre
1 bâton de cannelle
8 figes sèches, 16 abricots secs
1 / 2 tasse de sucre
1 c. à thé d'eau de rose
8 gros pruneaux

Préparation :

Mélanger la viande et le ras el hanout épices avec l'oignon et l'ail. Mettez à reposer. Chauffer l'huile dans tajine. Mettez à dorer la viande dans l'huile chaude pendant quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit coloré. Ajouter le safran, sel et poivre. Ajouter le bâton de cannelle et juste assez d'eau à peine couvrir la viande. Mettre à cuire pendant 45 minutes.

Pendant ce temps, préparer les fruits. Mettez à confier les figes et les abricots dans une casserole et couvrir à peine avec de l'eau. Porter à ébullition, réglez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes à couvert. Ajouter le sucre, l'eau de rose et les pruneaux et laisser mijoter pendant un supplément de 5 minutes. Laisser refroidir. Retirer le tajine du feu. La viande sera probablement bien moelleuse. Docorer le tajine avec les fruits secs et servez avec la semoule de couscous.

TAJINE DE LOTTE AUX GRAINES DE SÉSAME

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 environ
Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de lotte, 50 gr d'olives noires dénoyautées
2 oignons, 2 poivrons rouges, 1 citron confit,
15 cl de fumet de poisson, 1 pointe de safran
2 cuillérées à soupe de graines de sésame grillées
3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
2 cuillérées à soupe de coriandre ou persil

Préparation :

Faites dessaler les olives dans de l'eau chaude pendant 5 mn. Dans une cocotte faites dorer les oignons émincés avec l'huile d'olive. Ajoutez la lotte coupée en tronçons, les poivrons taillés en lanières, le citron coupé en morceaux et les olives. Laissez revenir le tout pendant 5 mn.

Mouillez avec le fumet de poisson. Ajoutez le safran. Salez légèrement et poivrez. Laissez cuire à couvert à feu doux pendant 15 mn. 2 minutes avant la fin de la cuisson, incorporez la coriandre et les graines de sésame. Servez chaud.



Recette extraite de Maroc !
de Marie-Laure Tombini,
aux Editions Mango,
Photos et Stylisme :
Marie-Laure Tombini.





LES TAJINES

TAJINE D'AGNEAU AUX OIGNONS

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg d'épaule d'agneau coupé en cubes
4 cuillères à soupe de feuilles de romarin frais,
hachées très finement
6 gousses d'ail pelées, légèrement écrasées
6 cuillères à soupe huile d'olive extra vierge
3 cuillères à soupe de vinaigre,
500g de carottes pelées et coupées en bâtonnets
500g de petites pommes de terre
1 / 4 tasse d'huile d'olive, 1 / 2 tasse de farine
1 tasse de bouillon de poulet
2 tasses d'oignons de printemps, les racines et les tiges
2 cuillères à soupe de feuilles de persil haché,
1 c. à soupe zeste de citron, 2 brins de romarin frais
Sel et poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger l'agneau avec le romarin, l'ail, l'huile et le vinaigre et laissez mariner au réfrigérateur pendant 1 heure. Bien que l'agneau est la marinade, blanchir les pommes de terre et les carottes. Dans l'eau bouillante salée faire cuire les pommes de terre et les carottes. Réservez.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole faire sauter à feu vif jusqu'à ce que l'huile commence à fumer. Retirer l'agneau de la marinade et assaisonner avec le sel et le poivre. Saupoudrer l'agneau avec la farine et remuez pour enrober. Faire revenir la viande dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur dorée.

Placez les pommes de terre et carottes dans la casserole utilisée pour l'agneau. (L'huile d'olive aura beaucoup de saveur de l'agneau.) Assaisonner de sel et le poivre et faire sauter jusqu'à ce que légèrement caramélisé, environ 4 minutes. Remuez de temps en temps et régler la chaleur de telle sorte que légumes ne soient pas caraméliser trop sur un côté.

Transférer dans un plat ou grande assiette pour qu'ils puissent être répartis dans une seule couche. Ajoutez le bouillon à la poêle. Laisser mijoter et réduire de nouveau de moitié. Ajouter les dés d'agneau à la casserole et jetez doucement à intégrer la poêle avec la sauce. Ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre, au goût.

Dans un plat allant au four, ajouter l'agneau, le bouillon de mélange et de romarin. Couvrir les placer dans le pré-four chaud pendant 45 minutes.

Ajouter les pommes de terre, les carottes et les oignons de printemps au ragoût. Mélanger soigneusement. Ajoutez de l'eau, si nécessaire, de. Continuer à faire cuire au four à couvert jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres, environ 10 minutes de plus. Ajouter le persil et le zeste de citron. Goûter et ajouter du sel et le poivre frais moulu en cas de besoin. Servir le tajine directement du plat allant au four.

TAJINE AUX TRIPES ET POIS CHICHES

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 2 h

Ingrédients pour 6 personnes

1 kilo de tripes, 100 g de pois chiches trempés
4càs d'huile d'olive
2càs de concentré de tomate
1/2 càc d'harissa(ou de piment rouge moulu)
1/2 càc de coriandre moulue
1 gros oignon, 1/2 càc de curcuma, sel poivre
pommes de terre et piments (facultatifs)

Préparation :

Nettoyer d'abord les tripes : faire bouillir de l'eau dans une casserole, y faire tremper les tripes quelques secondes puis les gratter à l'aide d'un grand couteau de cuisine bien aiguisé, ou, mieux encore, les mettre quelque secondes dans de la chaux vive, les rincer et les gratter. Mettre dans du gros sel, puis bien laver à grande eau.

Couper ensuite les tripes en gros morceaux, les assaisonner de coriandre, de curcuma, d'harissa, de sel et de poivre et laisser de côté. Dans la cocotte-minute, couper l'oignon, mettre l'huile d'olive, les pois chiches, la tomate concentrée et laisser prendre quelques minutes. Ajouter les morceaux de tripes, couper d'assez d'eau et fermer la cocotte pour environ 45 minutes. (les tripes mettent beaucoup de temps à cuire)

On peut s'arrêter à ce niveau de la recette, servir avec des quartiers de citron et du persil haché, c'est la ch'menka de base. Quand les tripes sont bien cuites et s'écrasent facilement sous la pression des doigts, ajouter les rondelles de pommes de terre, les piments, laisser cuire encore, rectifier le sel et servir chaud



TAJINE AUX HARICOTS

Temps de préparation :

30 mn

Temps de cuisson :

1 heure 30

Ingrédients pour 8 personnes

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux,
2 cuillères à café de cannelle en poudre,
3 grains de poivre noir,
1 cuillère à soupe de chouch el-ouard,
4 cuillères à soupe d'huile,
1 poignée de haricots blancs,
1 grosse tomate,
1 tasse à thé de mie de pain rassis,
1 gros bouquet de persil,
6 oeufs, 150 g de gruyère râpé,
1 citron, sel.

Préparation :

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de chouch el-ouard, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau.

Couvrez d'eau et laissez mijoter. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les oeufs et le fromage.

Malaxez le tout avec une cuillère de bois et versez dans un mou rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud (thermostat 7). Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tajine du four et Démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

TAJINE DE RÂBLE DE LAPIN TRANCHÉ AUX ABRICOTS SECS ET FIGUES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes Ingrédients pour 4 personnes

8 morceaux de râble tranché fin de lapin
100 g d'abricots secs
2 figues fraîches
5 échalotes
20 dl d'eau
1 cuillère à soupe de miel
5 gr de coriandre en poudre
5 gr de gingembre en poudre
5 gr de cumin en poudre
5 gr de raz el hanout en poudre
Sel fin, une pincée de Piment d'Espelette
Huile d'olive

Préparation :

Coupez les abricots en 2. Les recouvrir avec 20 dl d'eau pour qu'ils se gonflent. Dans une cocotte en fonte préalablement huilée, faites dorer les morceaux de râbles de lapin et les échalotes coupées en fines lamelles. Assaisonnez de sel fin et d'une pincée de piment d'Espelette.

Retirez les morceaux de râble le lapin et les échalotes et réservez. Ajoutez dans la cocotte les abricots et leur eau ainsi que les figues coupées en 2 ou en 4. Faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. En fin de cuisson, ajoutez une cuillère de miel et laissez légèrement caraméliser. Dans la cocotte, mélangez les morceaux de lapin, les échalotes et les épices et laissez mijoter 10mn. Dressez dans un plat à tajine et servez chaud.

Lapin de France Recette de Grégory Coutanceau
Le Comptoir des Voyages, 22, Rue Saint Jean du Pérot, 17000 La Rochelle
Photographe : Christian Adam Styliste : Isabelle Dreyfus

TAJINE AUX COINGS

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 2 heures 30

Ingrédients pour 8 personnes

800 g de viande de boeuf ou de veau coupée en morceaux,
3 cuillères à soupe de beurre,
1 bonne pincée de cannelle en poudre,
1 cuillère à café de chouch el-ouard,

1 oignon 150 g de sucre en poudre,
1 kg de coings,
2 cuillères à soupe de vinaigre,
poivre blanc moulu, sel.

Préparation :

Faites revenir la viande dans le beurre avec la cannelle, le chouch el-ouard, du sel et du poivre. Ajoutez l'oignon coupé finement et couvrez d'eau. À mi-cuisson ajoutez le sucre et les quartiers de coings épluchés. Ajoutez au besoin une petite tasse d'eau et, 10 minutes avant de servir, le vinaigre. Servez chaud ou froid.



TAJINE DE PINTADE AUX PÊCHES

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

1 boîte de Pêches demi-fruits 850g St Mamet

1 pintade coupée en morceaux

1 cuillerée à café de noix de Muscade

1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre

1 cuillerée à soupe de Maïzena

1 citron, huile d'olive, sel, Poivre

Préparation :

Egouttez les pêches et réservez le sirop. Dans un cocotte, faites dorer les morceaux de pintade avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Arrosez avec le sirop des pêches. Ajoutez la noix de muscade, la cannelle et le jus de citron.

Ajoutez deux verres d'eau. Laissez cuire à couvert pendant 30 mn à feu moyen. Liez la sauce avec la Maïzena. Ajoutez les pêches et laissez mijoter quelques minutes. Vérifiez l'assaisonnement. Servez très chaud. Servez ce plat avec de la semoule de blé. Vous pouvez remplacer la pintade par du lapin. © St Mamet



TAJINE MAISON

Temps de préparation : 50 mn

Temps de cuisson : 1 heure 40

Ingrédients pour 8 personnes :

500 g de viande de mouton sans os coupée en très petits morceaux,
1 grosse pincée de cannelle en poudre,
100 g de beurre, 2 oignons,
1 tasse à thé de mie de pain rassis, 250 g de gruyère râpé,
12 feuilles de brick, 1 oeuf, 1 citron poivre blanc moulu, sel.

Préparation :

Assaisonnez la viande de cannelle, de poivre et d'une pincée de sel. Faites-la revenir dans une cuillerée de beurre. Ajoutez les oignons finement hachés et laissez fondre doucement. Couvrez ensuite d'eau et faites cuire jusqu'à évaporation complète, ou presque, car il faut que le tajine reste moelleux.

Lorsque la viande est cuite, mélangez-la au fromage et au pain rassis pilé. Beurrez les feuilles de brick mettez-en 6 dans un plat rond en pyrex beurré, une à une, puis versez le tajine dessus. Recouvrez des 6 autres feuilles. Soudez les bords avec un blanc d'oeuf et dorez la surface au jaune. Faites cuire à four doux (thermostat 4-5) jusqu'à ce que les feuilles de brick soient bien dorées et croustillantes. Servez chaud avec des quartiers de citron.

Allongez la sauce avec un verre d'eau si elle paraît trop réduite. Ajoutez les variantes, les capres dessalées et le citron à la saumure coupé en quartiers. Faites cuire pendant 2 minutes. Servez cette préparation chaude, pour accompagner la viande de mouton, de boeuf ou même le poulet.

TAJINE AUX POMMES DE TERRE

Temps de préparation : 30 mn

Temps de Cuisson : 1 heure 40

Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de viande de mouton sans os coupée en très petits dés, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, huile, 1 oignon, 500 g de pommes de terre, 200 g de gruyère râpé, 6 oeufs, 1 bouquet de persil, poivre blanc moulu, sel.

Préparation :

Lavez et essuyez la viande. Assaisonnez de cannelle, de sel et de poivre. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude, puis ajoutez l'oignon coupé finement. Couvrez d'eau et laissez mijoter tout doucement.

Epluchez lavez et essuyez les pommes de terre, coupez-les en dés et faites-les frire à l'huile chaude dans une grande poêle. Egouttez la viande et mélangez-la avec le fromage, les pommes de terre frites et les œufs, un à un. Vérifiez l'assaisonnement. Versez le tout dans un moule largement huilé. Faites cuire à four moyen (thermostat 6) pendant 25 minutes et servez décoré de persil en branches.

TAJINE DE POULET AU CITRON ET AUX OLIVES VERTES

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

4 citrons, 4 cuisses de poulet (ou un petit poulet en morceaux), 150g d'olives vertes dénoyautées, 1 oignon, 1 gousse d'ail, paprika, cumin, 100g d'amandes émondées, 2 cuillères d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation :

Peler les citrons à vif puis les détailler en tranches. En réserver un à ajouter en fin de cuisson. Hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir en cocotte* dans l'huile d'olive.

Ajouter les épices (paprika, cumin) puis faire revenir le poulet quelques minutes. Ajouter ensuite les 3 citrons tranchés, les olives vertes dénoyautées et les amandes.

Saler (peu), poivrer. Laisser mijoter 40 minutes et ajouter le citron restant. Cuire encore 5 minutes. Servir bien chaud avec une semoule (grains moyens) aux raisins secs. * ou dans un plat à tajine. Recette et photo : Aprifel

TAJINE AUX BOULETTES DE FROMAGE

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 1 heure 30

Ingrédients pour 4/6 personnes :

500 g de viande (gigot), 1 oignon, 1 cuillerée de smen ou d'huile, sel poivre noir, cannelle, 400 g de viande hachée, 100 g de graisse de rognon, 50 g de fromage blanc salé, 1 oeuf, 1 jus de citron, sel, poivre noir, persil.

Préparation :

Préparez la sauce avec la viande coupée en morceaux, l'oignon râpé, smen, poivre noir, sel, un peu de cannelle et un verre d'eau. Laissez mijoter sur feu moyen. Après cuisson de la viande, ajoutez environ un demi-litre d'eau.

Par ailleurs, mélangez viande hachée, oignon râpé, graisse écrasée, fromage, oeuf sel, poivre et persil haché menu. Formez des boulettes que vous passez à la farine et faites frire. Après friture, versez ces boulettes dans la sauce et laissez mijoter sur feu doux durant 5 minutes. Servez avec un jus de citron.

TAJINE DE POULET ET CONFITURE DE COINGS BONNE MAMAN À L'ORIENTALE

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 m

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le poulet :

1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux

2 oignons, 2 cuil. à soupe d'huile

1 cuil. à café de sel

1 cuil. à café de poivre

1 cuil. à café de safran (en filaments)

2 bâtons de cannelle

1 cuil. à café de gingembre

25 cl d'eau

1 cuil. à café de sésame blanc

Pour la purée de coings :

250 gr de confiture de Coings en Morceaux

Bonne Maman

100 g de poudre d'amandes

Préparation :

Couper le poulet en quatre ; éplucher et râper les oignons. Dans une marmite à fond épais, mettre l'huile à chauffer. Ajouter les morceaux de poulet, salez, poivrez. Ajouter le safran, les bâtons de cannelle, le gingembre, les oignons râpés et faire revenir le tout à feu doux pendant 4 à 5 min en retournant le poulet sur toutes ses faces. Versez l'eau tout autour, couvrir et laisser cuire encore 45 min.

Dresser les morceaux de poulet sur un plat de service, les napper de confiture de coings et parsemer de grains d'amandes pillées, puis arroser avec la sauce du poulet. Servir chaud.



Préparation :

Faites revenir dans l'huile chaude les morceaux de viande désossée avec 1, ail pilé, du sel et du poivre. Ajoutez le concentré de tomate et laissez fondre pendant 3 minutes.

Couvrez d'eau et laissez mijoter pendant une heure. Epluchez les aubergines, coupez les en rondelles et mettez les progressivement dans l'eau vinaigrée pour qu'elles ne noircissent pas. Essuyez les et faites les frire à grande friture, sans les laisser trop prendre couleur. Egouttez-les.

Mélangez bien la mie de pain (ou la chapelure) avec les oeufs et le persil haché. Ajoutez le fromage râpé et la viande égouttée. Disposez dans un plat à four bien beurré, en alternant une couche d'aubergines et une de farce. Faites dorer à four chaud (thermostat 7) pendant 10 minutes.

TAJINE D'AGNEAU AUX AUBERGINES

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 heure 40

Ingrédients pour 4 personnes :

3 cuillères à soupe d'huile,

1 kg de gigot coupé en morceaux,

3 gousses d'ail,

2 cuillères à café de concentré de tomate,

1 kg d'aubergines,

3 cuillères à soupe de vinaigre,

1 tasse à thé de mie de pain ou de chapelure,

6 œufs, 1 bouquet de persil,

100 g de gruyère râpé, beurre,

Poivre blanc moulu, sel.

TAJINE AU FROMAGE

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 1 heure 40
Ingrédients pour 6 personnes :

250 g de viande de mouton sans os,
1 gigot ou 1 épaule de préférence,
coupée en petits dés,
1 cuillère à café de cannelle en poudre,
1 cuillère à soupe de chouch el-ouard,
3 cuillères à soupe d'huile,
1 oignon, 1 tomate,
250 g de gruyère râpé,
1 tasse à thé de mie de pain rassis,
lait, 6 oeufs beurre,
poivre blanc moulu, sel.

Préparation :

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de chouch el-ouard, de sel et de poivre. Faites revenir dans l'huile chaude, ajoutez l'oignon finement coupé, puis la tomate épluchée et épépinée. Couvrez d'eau et laissez cuire jusqu'à réduction de la sauce.

Mélangez alors le fromage avec la mie de pain trempée dans un peu de lait. Malaxez le tout, puis ajoutez les oeufs, un à un, en tournant sans arrêt. Versez dans un moule beurré et faites cuire à four modéré (thermostat 6). Servez chaud.

TAJINE DE PIED DE VEAU AUX TOMATES ET POIS CHICHES

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 2 h
Ingrédients pour 4 personnes :

2 pieds de veau fendus en 2 et nettoyés
5 tomates, 1 gros bol de pois chiches
3 oignons jaunes, 4 gousses d'ail
1 c. à soupe de cumin en grains
1 c. à soupe de coriandre en grains
1 c. à café de gingembre en poudre
1 filet d'huile d'olive

Préparation :

Pelez et coupez finement l'ail et les oignons. Dans une cocotte, faites-les revenir avec l'huile d'olive et les épices, mélangez et couvrez. Laissez cuire à feu doux 5 minutes. Ajoutez les pieds de veau, mélangez et laissez cuire 5 minutes à couvert. Ajoutez les tomates rincées et coupées en 8, mélangez et faites cuire 5 minutes à couvert. Recouvrez ensuite d'eau les ingrédients, mélangez. Laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant 1 heure. puis ajoutez les pois chiches et finir la cuisson (1 h) Mélangez de temps à autre et ajoutez un peu d'eau si cela attache. Dégustez avec de la semoule de blé ou du boulgour.

TAJINE AUX ÉPINARDS

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 heure 45
Ingrédients pour 8 personnes :

1 kg d'épinards, 5 cuillères à soupe d'huile,
1 cuillère à café de cannelle en poudre,
300 g de viande de mouton coupée en petits dés, 1 oignon,
1 poignée de haricots blancs ou de pois chiches trempés la veille, 150 g de gruyère râpé,
1 tasse à thé de mie de pain rassis, 6 oeufs, beurre poivre blanc moulu, sel.

Préparation :

Lavez les épinards à plusieurs reprises, puis hachez-les grossièrement. Mettez-les à fondre à feu doux dans 3 cuillerées d'huile chaude avec la cannelle, du sel et du poivre, en tournant doucement pour qu'ils ne brûlent pas. Laissez refroidir. Faites revenir la viande dans 2 cuillerées d'huile chaude en l'assaisonnant.

Ajoutez l'oignon coupé finement, puis les haricots (ou les pois chiches) trempés et enfin les épinards. Couvrez juste d'eau et laissez mijoter jusqu'à cuisson complète et réduction de la sauce. Ajoutez le gruyère à la mie de pain rassis et pilé. Mélangez le tout avec les oeufs, un à un. Versez dans un moule beurré et faites cuire à four moyen



LES COUSCOUS

C OUSCOUS AU BEURRE

Temps de préparation : 45 mn
Temps de cuisson : 1 h
Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

500 g de couscous moyen,
125 g de beurre,
1 branche de menthe fraîche

Pour la sauce :

1 l de lait,
8 petites courgettes,
125 g de pois chiches,
1 cuillerée à café de cumin,
1 branche de persil,
2 clous de girofle,
1 pincée de cannelle,
1 cuillerée à café d'épices pour couscous,
quelques grains de coriandre,
sel et poivre.

Préparation :

Étaler le couscous sur un grand plat et l'arroser d'un grand verre d'eau salée. Laisser gonfler jusqu'à absorption complète. Remplir aux 2/3 la partie basse du couscoussier, et y jeter 2 ou 3 feuilles de menthe fraîche. Porter à ébullition.

Mettre le couscous dans la partie supérieure du couscoussier, posée sur la marmite d'eau bouillante. Dès que la vapeur passe à travers la graine, compter 20 mn de cuisson, en remuant de temps en temps à la fourchette. Pendant ce temps, sortir le beurre du réfrigérateur pour le mettre à température ambiante. Transvaser alors la graine du couscoussier dans un plat. Remuer à la fourchette pour bien séparer les grains. Asperger d'eau tiède salée. Laisser gonfler 5 mn.

Répartir 1/3 de beurre en petits morceaux, en remuant à la fourchette, jusqu'à ce qu'il soit fondu et bien réparti. Remettre à cuire à la vapeur 20 mn. Recommencer la même opération une deuxième fois et remettre à cuire 20 mn. Penser à remplacer l'eau évaporée dans la marmite entre chaque cuisson. Après la troisième cuisson, répartir le dernier tiers de beurre et servir parsemé de noix de beurre frais.

Préparer la sauce. Faire cuire à feu moyen pendant 15 mn les aromates et les épices dans le lait. Passer au chinois et remettre à cuire avec les courgettes coupées en morceaux et les pois chiches pendant 20 mn. Servir avec la graine bien chaude.

BERKOUKES

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1 h 30 min
Ingrédients pour 4 personnes :

500g de berkoukes
3 oignons, 250 g de lentilles,
250 g de pois chiches, 250 g de fèves sèches
3 tomates, 3 c. à café de concentré de tomates
1 c. à café rase de gingembre
1 bouquet de coriandre et persil
1 c. à café rase de poivre noir
1 c. à café de carvi en poudre
1 c. à café de curcuma, safran, sel
1 cube de bouillon de poulet
huile de tournesol

Préparation :

Faire tremper les pois chiches et les fèves dans de l'eau pendant une nuit ou 12 h. Faire cuire les lentilles dans une casserole à part et égoutter. On procède ainsi car l'eau de cuisson des lentilles est de couleur brune - noire, ce qui n'est pas très appréciée. Le Berkoukes doit être « doré ». Hacher les oignons, éfeuviller la coriandre et le persil, on n'utilise pas la tige, puis émincer finement.

Faire chauffer l'huile, y plonger l'oignon, le coriandre et le persil puis les tomates concassées. Ajouter les épices et le concentré de tomate. Si vous voulez ajouter de la viande, incorporer là à ce stade et faire dorer. Faire revenir cette farce 10 min.

Mouiller avec 2 L d'eau environ puis ajouter le cube de bouillon de légumes, ce dernier est facultatif mais il apporte une bonne saveur. Porter à ébullition. Ajouter les pois chiche et les fèves égoutés et faire cuire sous pression 40 minutes. Dès que l'ensemble est bien cuit, ajouter le berkoukes et les lentilles cuites et laisser cuire 10 à 15 minutes.

Remuer souvent à l'aide d'une cuillère en bois pour que les graines n'attachent pas au fond de la cocotte. C'est cuit dès que les berkoukes ont doublé de volume et la sauce est bien épaisse. Il est possible de rajouter de l'eau pour avoir un Berkoukes plus liquide tel un potage. Ajouter quelques pincées de Carvi fraîchement moulu. Servir dans un grand plat, y placer un noyau de datte et mélanger. Déguster chaud.

Ce plat se conserve très bien au frais, réchauffer le en ajoutant quelques cuillères à soupe d'eau car il forme une pâte consistante à cause de la basse température.

COUSCOUS AU MÉROU

Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 1 h 15 min
Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de semoule fine
500 g de mérou
100 g de pois chiches
300 g de chou blanc
300 g de courgettes
2 piments verts, 1 oignon
200 g de tomates pelées
2 oignons frais
1 piment rouge (facultatif)
200 g de pommes de terre
100 g de concentré de tomates
50 g de harissa
5 g de paprika
5 g de cumin en poudre
20 g de beurre salé
25 cl d'huile d'olive
Sel, poivre noir

Préparation :

Versez dans la marmite du couscoussier 20 cl d'huile d'olive. Faites revenir pendant environ 10 min, l'oignon coupé en lamelles, le concentré de tomates la harissa et le paprika. Ajoutez Les tomates pelées, les pommes de terre épluchées et les pois chiches trempés la veille.

Mouillez les légumes avec 2 Litres d'eau et portez à ébullition. Sale, la semoule et versez le restant d'huile d'olive. Malaxez avec les mains et ajoutez de l'eau. Laissez reposer environ 5 min.

Fraisez la semoule et mettez-la dans la passoire du couscoussier. Laissez cuire environ 25 min et réservez. Ajoutez dans le bouillon Le chou coupé en 2, les courgettes coupées en tronçons, les oignons frais, Les piments vert et le rouge.

Assaisonnez les darnes de mérou avec Le sel, le poivre et le cumin. Mettez les dans le bouillon. Laissez cuire environ 15 min. Incorporez le beurre sale dans la semoule. Mélangez avec les mains. Versez dessus Le bouillon en commençant par la graisse. Dressez Le couscous dans les assiettes.



LES COUSCOUS

COUSCOUS AUX TROIS POIVRONS

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 7 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de couscous précuit,
1 poivron rouge, 1 poivron orange, 1 poivron vert,
2 oignons hachés, 1 cuillerée à café d'huile,
90 g de beurre, sel et poivre.

Préparation :

Faire griller les poivrons, les éplucher, les égrener et les couper en gros dés. Faire fondre les oignons dans 40 g de beurre. Mesurer le volume du couscoussier et mesurer le même volume d'eau. Mettre cette eau à bouillir avec l'huile et le sel.

Hors du feu, verser le couscous en pluie en mélangeant avec une cuiller en bois. Laisser gonfler 7 mn jusqu'à absorption complète du liquide. Rapidement avec une fourchette, détacher les grains et incorporer le reste du beurre en parcelles. Ajouter les poivrons et rectifier l'assaisonnement. Verser dans un plat de service préalablement chauffé et servir accompagné d'une viande, d'une volaille ou d'un poisson, grillés ou rôtis.

COUSCOUS À L'AGNEAU ÉPICÉ

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

300g de couscous précuit
4 steaks d'agneau gigot (environ 600g)
4 c. à soupe de pâte de harissa
du persil ciselé du persil ciselé
1 c. à café de curry, 1 c. à café de cumin

Préparation :

Mélanger 1 c. à soupe de harissa dans un saladier, remplir avec 400 ml d'eau bouillante, puis verser le couscous dedans. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Mélanger avec une fourchette.

Chauffer une poêle. Mettez l'agneau coupé en lanières, puis faire frire pendant 1 min de chaque côté. Assaisonner avec les épices et le persil et le reste de harissa. Laisser cuire encore 2 minutes de chaque côté, retirez de la poêle. Ajouter une louche d'eau à la casserole, puis faites bouillir pour avoir une sauce. Servez l'agneau avec la sauce arrosé de la sauce et décoré avec le persil ciselé.

COUSCOUS MINUTE

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 1 h pour le bouillon + 5 mn

par tournée pour les boulettes

Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg d'épaule d'agneau sans os,
500 g de semoule à couscous pré-cuite,
6 carottes, 6 navets, 3 courgettes,
1 branche de céleri, 4 branches de persil,
1 boîte de tomates pelées au naturel,
2 oignons, 2 cubes de bouillon de volaille,
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 œuf entier,
75 g de parmesan, 100 g de chapelure blanche,
farine, huile d'arachide, harissa, cayenne,
80 g de beurre, sel et poivre.

Préparation :

Éplucher les légumes, les laver, les couper en morceaux et les mettre dans un faitout avec le céleri, le persil et les tomates. Faire cuire 1 h avec 2 l d'eau froide salée et poivrée et 2 cubes de bouillon de volaille. Hacher les oignons et les faire blondir 5 mn à l'huile d'olive.

Mixer l'agneau, l'ajouter aux oignons et laisser cuire 5 mn. Verser dans une terrine avec l'œuf, une pointe de cayenne et la chapelure blanche. Remuer et façonner des petites boulettes. Réserver. Verser la semoule dans un saladier, la mouiller avec la quantité d'eau indiquée sur l'emballage, la malaxer avec les mains en ajoutant 80 g de beurre, la couvrir et la tenir au chaud au bain-marie.

Rouler les boulettes de viande dans un peu de farine et les mettre frire à la poêle avec un peu d'huile chaude. Laisser cuire 5 mn chaque tournée. Poser les boulettes sur un plat garni de papier absorbant. Pour servir, verser le bouillon et les légumes dans une soupière, dresser la semoule et les boulettes sur un grand plat et ne pas oublier l'harissa.

COUSCOUS KABYLE À LA VIANDE

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de couscous fin
4 morceaux de gigot avec os
1 c. à s. de concentré de tomates
2 tomates, 1/2 c. à c. de coriandre moulue
1 c. à c. de paprika, 1 piment vert
25 g de beurre rance, 1 gros oignon
2 courgettes moyennes, 2 carottes, 2 navets
2 gousses d'ail, 1 botte de coriandre

Quelques cardes

Préparation :

Disposez dans la marmite, la viande, l'oignon haché, l'ail et la coriandre moulue pilés, les tomates râpées, le sel, le poivre et 2 c. à s. d'huile. Faites revenir 8 min. Ajoutez la coriandre hachée et le paprika. Épluchez les carottes, navets, courgettes et nettoyez les cardes. Coupez les légumes. Dans la viande, ajoutez le concentré de tomates, les pois chiches trempés la veille et 1 l d'eau. Faites cuire 20 min. Fraisez la semoule avec 2 c. à s. d'huile et un peu d'eau. Dans la préparation de la viande, ajoutez les carottes et le piment. Couvrez. Faites cuire 20 min. Versez la semoule dans la partie haute du couscoussier. Faites cuire à la vapeur 10 min. Fraisez de nouveau avec de l'eau et salez. Remettez à cuire à la vapeur 10 min. Déposez dans la préparation de la viande les navets et cardes. Faites cuire 20 min. Ajoutez les courgettes. Poursuivez la cuisson 10 min. Retirez la semoule. Enduisez-la de beurre. Fraisez-la. Dressez le couscous.

COUSCOUS AU POULET

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients pour 6 personnes :

1 poulet de 1.5kg coupé en morceaux
500 g de semoule de couscous moyenne
1 oignon, 2 courgettes moyennes
300 g de fèves écossées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de concentré de tomate
1 cuil. à café de cumin moulu
1/2 cuil. à café de curcuma
1/2 cuil. à café de cannelle
1 pincée de safran, Sel et poivre

Préparation :

Épluchez et hachez l'oignon. Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez-les en deux ou en quatre (selon leur diamètre) dans la longueur. Recoupez-les en tronçons. Faites fondre l'oignon à feu doux avec l'huile d'olive dans un faitout ou dans la partie inférieure d'un couscoussier, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Essuyez soigneusement les morceaux de poulet.

Posez-les sur l'oignon, ajoutez les épices et le concentré de tomate. Laissez mijoter 5 à 10 minutes, en retournant plusieurs fois les morceaux. Versez 25 cl d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez les fèves, puis, 10 minutes après, les courgettes ; poursuivez la cuisson pendant encore 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, faites cuire la semoule dans la partie supérieure d'un couscoussier ou, si elle est précuite, préparez-la en suivant les instructions portées sur l'emballage. Disposez la semoule en dôme sur un plat rond et creusez le centre. Mettez-y la viande et disposez les légumes tout autour. Arrosez la graine d'un peu de bouillon et servez le reste séparément.

COUSCOUS À LA DINDE

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes :

350g de blanc de dinde, 350g de couscous
2 oignon moyen, haché grossièrement
2 c. à soupe d'huile d'olives
1 c. à soupe de cumin en poudre
1 c. à thé de cannelle moulue
2 c. à thé de curcuma
100g d'abricots secs, en quartiers
600 ml de bouillon de légumes
Zeste râpé de 2 citrons
50 g de noix de cajou non salées, grillées sous le gril, 4 c. à soupe de menthe fraîche hachée

Préparation :

Chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les oignons et faire cuire doucement pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Incorporer les épices et la dinde coupée en lamelles puis ajouter les abricots et le bouillon. Porter à ébullition, puis mettre à la chaleur et faites cuire doucement pendant 10-15 minutes. Pendant ce temps, préparez le couscous suivant les instructions du paquet, il faudra compter environ 500ml d'eau bouillante pour lui donner une belle texture. Mélanger la semoule avec le zeste de citron et la menthe. Assaisonner au goût. Servez le couscous dans les assiettes, ajoutez le mélange à la dinde et saupoudrer de noix de cajou.

COUSCOUS À LA MENTHE

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes :

300g de couscous
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de menthe finement haché
3 échalotes (hachées finement)
1 c. à soupe de feuilles de persil plat finement haché, 1/2 citron, sel et poivre noir

Préparation :

Mettez le couscous dans un plat avec 20g de beurre et 1/3 tasses d'eau bouillante. Remuer, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau est absorbée. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faire cuire 3 échalotes (hachées finement) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Mélanger le couscous à la main pour enlever les grumeaux. Ajouter les échalotes, 1 c. à soupe de menthe finement haché, 1 c. à soupe de feuilles de persil, haché finement le zeste de citron, le sel et de poivre noir. Mélangez bien le couscous avant de servir.

COUSCOUS AGNEAU/ABRICOT

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes :

1 bol de couscous précuit
1 poignée d'abricots secs, hachés grossièrement
1 c. à thé de harissa
8 petites côtelettes d'agneau dégraissées
1 botte de menthe, hachée
1 botte de persil, hachée

Préparation :

Mettez le couscous dans un bol avec les abricots et la moitié de la harissa et ajouter 2 tasse d'eau bouillante et laisser gonfler pendant 5 minutes ou suivez les instructions sur l'emballage de votre couscous.

Pendant ce temps, badigeonnez les côtelettes d'agneau partout avec le reste de la harissa et les faire griller pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuites. Incorporer la menthe et le persil dans le couscous et servez avec les côtelettes d'agneau grillées.

LES COUSCOUS

COUSCOUS DE CANARD AUX FRUITS FRAIS

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 55 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

4 cuisses de canard,
4 navets, 4 carottes, 4 branches de céleri,
500g de potiron, 2 poires, 2 pommes,
4 cuillères à soupe d'huile de raisins secs
ou pignons de pin,
1 cuillère à café de cannelle en poudre,
1 cuillère à café de gingembre en poudre,
1 pincée de poivre de Cayenne, 150g de beurre,
1 paquet de semoule moyenne, sel, poivre.

Préparation :

Nettoyez et épluchez les fruits légumes frais. Coupez-les en morceaux. Dans la partie basse d'un couscoussier, mettez-les cuisses de canard, les légumes, les épices. Ajoutez 3 litres d'eau, salez et poivrez. Couvrez-le et laissez cuire 40 minutes. Dans un saladier, mouillez la semoule suivant le mode d'emploi, salez. Faites fondre le beurre, versez-le sur la semoule. Déposez la semoule dans la partie supérieure du couscoussier. Dans la partie inférieure du couscoussier, ajoutez les pommes et les poires. Faites cuire le tout 15 minutes, puis égrenez la semoule à la fourchette. Dans les assiettes de service, déposez de la semoule, ajoutez les cuisses de canard, les légumes, le bouillon. Servez avec des raisins secs ou des pignons de pin.



BOULETTES D'AGNEAU AUX AUBERGINES

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 30 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

500g d'agneau haché,
2 grosses aubergines,
1 cuillère à café de cumin en poudre,
6 cuillères à soupe d'huile d'olive,
1 petit bouquet de persil plat,
2 jaunes d'œufs, sel, poivre.

Préparation :

Envelopper les aubergines de papier aluminium et les glisser au four à 180°C (Th. 6) 30mn. Puis les ouvrir et retirer délicatement la chair à l'aide d'une petite cuillère. Dans une jatte, mélanger bien l'agneau, la chair d'aubergine, le cumin, les jaunes d'œufs, le persil haché, sel et poivre. Former des petites boulettes et les faire frire dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur. Servir avec des aubergines rissolées et de la semoule de blé.

COUSCOUS VÉGÉTARIEN AUX ÉPINARDS

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 50 min
Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de semoule moyenne
6 bottes de yazoul (épinards)
30 cl d'huile d'olive
c. à s. de tomates séchées
2 c. à s. de concentré de tomates
1 c. à s. de harissa
1 c. à c. de piment moulu
4 piments en saumure (fin masayar)
4 piments soudanais (filfil bar âbid)
1 gousse d'ail
1 c. à c. de carvi, sel, poivre

Préparation :

Versez la semoule dans une terrine. Avec les doigts, aspergez-la avec un peu d'eau froide, en remuant au fur et à mesure. Brassez la semoule du bout des doigts jusqu'à ce qu'elle ait bien absorbé l'eau. Remplissez d'eau la partie basse du couscoussier. Portez à ébullition.



Placez la passoire avec la semoule par-dessus. Faites-la cuire 20 min à la vapeur. Transférez la semoule dans un plat. Humidifiez-la de nouveau en remuant avec les doigts. Hachez les bottes de yazoul avec un couteau. Remettez la semoule dans la passoire. Ajoutez les morceaux de yazoul. Faites cuire de nouveau 20 min à la vapeur.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Coupez les filfil masayar en 2 dans la longueur. Faites-les frire dans l'huile chaude. Réservez. À leur place, faites mijoter un instant dans l'huile les tomates séchées, le concentré de tomates, la harissa délayée dans un verre d'eau, l'ail écrasé, piment moulu, carvi, sel, poivre.

Ajoutez ensuite les filfil masayar et bar âbid, mouillez, faites cuire encore 5 min. Versez la semoule dans une terrine. Enlevez les piments de la sauce, versez-la sur la semoule mélangez bien. Décorez de lanières de piment et de tiges de yazoul.

TIMBALE DE COUSCOUS

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

250g de haricots verts, 250g de graines de couscous, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 blancs de poulet, sel, poivre.
Sauce : 1 citron confit, 1 oignon, 1 cuillère à soupe de persil, 1 yaourt.

Préparation :

Cuire les haricots en tronçons 10mn en autocuiseur. Faire gonfler le couscous avec le même volume d'eau très chaude. Faire revenir les dés de poulet avec sel et poivre. Les incorporer au couscous avec les haricots, l'huile d'olive. Servir moulé dans un tasse, accompagné d'une sauce au yaourt avec l'oignon émincé, du persil et des dés de citron confit.

COUSCOUS D'ESSAOUIRA

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes :

1 daurade de 1.5 kg
2kg de graines de couscous
250g de pois chiches trempés la veille
4 tomates bien juteuses
3 courgettes longues
1 chou
4 oignons
1 bouquet de coriandre
1 verre à thé d'huile
1 cuil.à café de cumin
1 cuil.à café de piment doux
1/2 cuil.à café de piment fort
Sel,poivre

Préparation :

Nettoyer, vider et parez le poisson et coupez le en tranches. Préparez une marinade en mélangeant le cumin,, le piment doux, 2 cuillères à soupe d'huile, le piment fort, sel et poivre. Laissez le poisson macérer dans ce mélange pendant 1h.

Dans la marmite du couscoussier, mettez les oignon coupée en lamelles, les pois chiches, les tomates pelées, épépinées et coupées en dés, le reste d'huile, le poivre et le sel. Arrosez avec 1.5L d'eau et laissez

cuire 10mn à feu moyen en faisant cuire les graines en même temps. Ajoutez les légumes pelés, lavés et coupés dans le sens de la longueur, le chou coupé en quatre, la coriande ficelée et laissez cuire 15 à 20mn. Lorsque la graine est cuite, déposez les tranches de poisson dans le haut du couscoussier et faites-le cuire à la vapeur des légumes pendant 10mn. Dressez le couscous en dôme dans un plat, disposez le poisson et les légumes par dessus.

COUSCOUS ROYAL

Temps de préparation : 35 min

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients pour 8 personnes :

1.5kg de couscous moyen
1kg d'agneau(gigot)
2 oignons 2 carottes 2 courgettes
100g de pois chiches 2 navets 1 patate
500g de pillons de poulet
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
1 piment fort 500g de merguez
1 cuil. à café de ras el hanout
sel, poivre 5 cuillères de beurre

Préparation :

Faites tremper les pois chiches la veille dans l'eau froide. Dans une Sefha à défaut un très grand plat, versez les graines de

semoule saler versez 1 filet d'huile , travaillez a la main, y versez un bol d'eau froide progressivement travailler a la main, ensuite la laisser reposer. Dans le bas du couscoussier versez une cuillère à soupe de beurre, faites revenir l'agneau coupé en morceaux, y ajoutez l'oignons émincés et faites revenir à feu doux, y verser les poids chiches et recouvrir d'eau et laissez cuire à feu fort. Remettez un petit peu d'eau dans la semoule et travaillez la à nouveau puis versez-la dans le haut du couscoussier et posez-la sur le bas du couscoussier.

Enroulez un torchon humide autour du couscoussier pour éviter que la vapeur ne s'échappe. Laissez cuire la graine pendant 15mn. Dans la viande ajoutez les carottes coupées dans le sens de la longueur, les pommes de terre coupé en quarts, les navets le concentré de tomate couvrir baisser le feu Travailler a nouveau la semoule en y ajoutant de l'eau toujours progressivement la laisser ensuite gonflé.

Quand les carottes sont presque cuites ajouter les courgettes coupées dans le sens de la longueur, le piment. Ajoutez de l'eau si la sauce est vraiment réduite. Faites Cuire a part des pillons de poulet au four et des merguez a la poêle.

Une fois la semoule cuite, mettez-la dans un plat et mélangez-la avec du beurre. Dressez la semoule dans un grand plat, ajoutez la viande et les légumes au milieu, les pilons et les merguez puis la sauce de cuisson par dessus.



LES DESSERTS

GÂTEAU À LA FLEUR D'ORANGER

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

4 mesures de farine, 1 mesure de sucre,
1 mesure d'huile (ou beurre),
eau de fleur d'oranger,
1 verre de lait.

Préparation :

Mettez la farine sur une planche à pâtisserie, faites un trou dans le milieu, versez le sucre, l'huile, un peu d'eau de fleur d'oranger et le lait. Travaillez longtemps ce mélange pour obtenir une pâte lisse et ferme. Allongez la pâte en une sorte de

boudin que vous coupez en losanges ou en carrés. Aplatissez-les légèrement et disposez-les sur une plaque huilée. Enfourez à four moyen sans qu'il soit nécessaire de les faire dorer. Après cuisson, plongez-les dans un sirop de sucre (3 verres d'eau et 1 verre de sucre portés à ébullition), puis passez-les dans du sucre glacé. Laissez sécher durant 24 heures.

LOSANGES AUX DATTES

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 12 personnes

1,500 kg de semoule moyenne,
1 demi-litre d'huile,
5 g de sel,
1 verre d'eau de fleur d'oranger,
1 kg de dattes écrasées (ghers),
un peu d'huile, de l'eau,
1 cuil à thé de clous de girofle en poudre
1 cuillère à thé de cannelle.

Préparation :

Pétrissez les dattes écrasées avec un peu d'huile. Débarrassez-les de leurs déchets (noyaux, cupules, peaux dures). Formez une pâte homogène et pétrissez avec les ingrédients (girofle et cannelle).

Mélangez semoule et huile en formant un sablé. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger dans laquelle vous aurez délayé le sel. Travaillez tout en ajoutant un peu d'eau (environ 1 quart à 1 demi-litre).

Divisez la composition obtenue en deux parties égales. Formez une boule avec une partie. Aplatissez-la légèrement. Disposez au-dessus et de la même manière la boule de dattes puis recouvrez avec la deuxième portion de pâte.

Etendez ces trois couches au rouleau ou à la main en une abaisse ronde ayant un centimètre d'épaisseur. Coupez en losanges assez grands. Faites cuire de préférence sur un tadjin, c'est-à-dire sur une plaque en fer placée sur un kanoun. Lorsqu'une face est bien rouge, retournez et faites cuire l'autre face.

SALADE D'ORANGES À LA CANNELLE ET THÉ A LA MENTHE

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 5 mn + 1 h au réfrigérateur

Ingrédients pour 4 personnes

5 grosses oranges
1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
1/2 cuillerée à café de cannelle
Thé à la menthe
2 cuillerées à café de thé vert
1/2 bouquet de menthe fraîche
8 à 10 morceaux de sucre

Préparation :

Pelez les oranges à vif et prélevez les suprêmes. Mélangez les dans un saladier avec l'eau de fleur d'oranger et la cannelle. Réservez 1 h au frais. Préparez le thé à la menthe : faites chauffer 80 centilitres d'eau. Versez là dans une théière avec le thé vert, le sucre et la menthe fraîche. Laissez infuser 2 à 3 minutes. Répartissez les quartiers d'oranges en rosace dans une assiette. Servez avec le thé à la menthe bien chaud.

Recette extraite de Marocô !
de Marie-Laure Tombini,
aux Editions Mango,
Photos et Stylisme :
Marie-Laure Tombini.





LES DESSERTS

FEUILLETÉ À LA PÂTE D'AMANDES

Temps de préparation : 1 heure 30

Temps de cuisson : 1 heure

Ingédients pour 4 personnes

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE :

4 mesures de farine,
1 demi-mesure de beurre fondu (smen),
1 pincée de sel, beurre, miel.

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE D'AMANDES :

3 mesures d'amandes moulues
(ou de noix selon votre goût),
1 mesure de sucre fin,
un peu de cannelle,
1 verre à thé d'eau de fleur d'oranger.

Préparation :

Mélangez convenablement farine beurre et sel, pétrissez cette, pâte assez longtemps en ajoutant si nécessaire 1 ou 2 verres d'eau. Étalez la pâte au rouleau en feuilles très minces ; beurrez un plat rond allant au four.

Disposez une première feuille de pâte en la faisant déborder et enduisez-la de beurre à l'aide d'un chiffon. Refaire l'opération avec 7 à 10 feuilles au maximum. Étalez sur l'épaisseur de toutes ces feuilles une couche de pâte d'amandes, puis reprenez la superposition des feuilles comme précédemment.

Coupez en losanges, garnissez chacun d'eux d'une amande mondée et arrosez le tout d'un peu de beurre, mettez à cuire 1 heure environ à four chaud. Dès la cuisson et à chaud, arrosez de miel fondu que vous aurez parfumé avec quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger. Le jour suivant, détachez chaque losange et placez-les dans des moules en papier.

CROUSTILLANTS AUX ABRICOTS

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 5 mn

Ingédients pour 6 personnes

1 boîte d'Abricots demi-fruits 820g
au sirop St Mamet
1 boîte de Framboises 425g
au sirop St Mamet
50g de beurre 50g de sucre
6 feuilles de brick
40g de miel liquide
40g d'amandes effilées

Préparation :

Préchauffez votre four th.6 (180°C)
Egouttez et poêlez les abricots avec le beurre et le sucre. Beurrez les feuilles de brick des deux côtés. Disposez les abricots à l'intérieur et déposez le miel et les amandes. Formez une bourse et fermez-la avec des piques en bois. Enfournes 5 minutes environ pour obtenir une brick dorée et croustillante. Présentez en retirant les piques en bois. Pour la décoration, réchauffez les framboises et faites réduire le sirop. Décorez avec les framboises et répartissez le sirop autour des croustillants.

Suggestion :

Vous pouvez façonner les croustillants en triangle et les plier en portefeuille. © St Mamet



RIZ AU LAIT ET AU CARAMEL

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

250 g de riz, 1 litre de lait,
100 g de sucre (3 cuillerées à soupe),
vanille, 1 pincée de sel.

INGRÉDIENTS Pour le caramel :
100 g de sucre, un peu d'eau.

Préparation :

Lavez soigneusement le riz. Egouttez. Jetez le dans une casserole pleine aux 3/4 d'eau bouillante très peu salée. Donnez quelques bouillons et retirez. Egouttez. Jetez le dans le lait bouillant vanillé. Laissez cuire à feu très doux sans remuer pendant 15 mn environ. Ajoutez le sucre et laissez cuire encore, jusqu'à cuisson complète du riz (ne laissez pas trop sécher).

Entre temps... préparez LE CARAMEL :
Mouillez les 100 g de sucre avec 1/2 verre d'eau. Laissez cuire. Retirez du feu quand ce sirop devient roux, ne laissez pas noircir. Versez le caramel encore chaud dans de petits moules. Versez dessus le riz au lait. Servez froid.

CRÈME À LA MAÏZENA ET AUX AMANDES

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 litre de lait,
1 tasse de maïzena,
1 lasse de sucre,
1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger,
1 poignée d'amandes non mondées
et concassées.

Préparation :

Délayez le sucre et la maïzena dans le lait froid. Parfumez à l'eau de fleur d'oranger. Faites cuire à petit feu sans cesser de remuer pour que la crème n'attache pas.

Lorsque le mélange aura la consistance d'une bouillie assez légère, retirez du feu. Versez dans des assiettes plates. Saupoudrez d'amandes concassées. Laissez refroidir et servez.

VELOUTÉ DE RIZ AU LAIT

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 à 12 minutes
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 verre à eau de riz en poudre,
1 litre de lait,
2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 verre de sucre cristallisé,
Cannelle.

Préparation :

Réduisez le riz en poudre sans le laver. Ajoutez le Sucre et mélangez. Versez dessus petit à petit le lait froid en remuant avec une cuillère en bois.

Aromatisez d'eau de fleur d'oranger. Mettez à cuire sur feu doux en continuant à remuer sans arrêt. Lorsque le mélange aura épaissi (genre de bouillie), retirez du feu.

Versez dans une assiette plate et décorez avec de la cannelle en poudre en formant par exemple des raies entrecroisées.



BISCUITS AUX AMANDES

Temps de préparation : 15 mn
Cuisson : 15 à 20 mn
Ingrédients pour 15 à 20 biscuits

200 gr de poudre d'amandes, 175 gr de sucre glace
2 jaunes d'œuf, 15 à 20 amandes entières

Préparation :

Préchauffez le four à 180° (th.6). Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes avec 125 gr de sucre glace. Incorporez les jaunes d'œuf et mélangez bien la pâte.

Sur le plan de travail, façonnez des petites boules de pâte de la taille d'une noix et aplatissez-les. Roulez-les dans le sucre glace restant afin qu'elles soient totalement recouvertes. Enfoncez une amande entière au centre. Déposez les biscuits sur la plaque du four recouvert de papier sulfurisé. Enfourez et laissez cuire 15 à 20 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Recette extraite de Marocô !
de Marie-Laure Tombini,
aux Editions Mango,
Photos et Stylisme :
Marie-Laure Tombini.



TRIANGLES AUX POMMES ET SAUCE FROMAGE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

5 pommes Golden, 1 paquet de feuilles de brick

2 cuillères à soupe de raisins secs

17 cl de Sauce Fromage Elle & Vire (1/2 poche)

60g de Beurre Gastronomique Elle & Vire

6 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 pincée de muscade

1 cuillère à soupe de graines de sésame

Sel, poivre, 1 gousse d'ail

Préparation :

Laver, peler et couper les pommes en petits morceaux. Hacher la gousse d'ail. Dans une poêle, faire fondre 30g de Beurre Gastronomique Elle & Vire, y ajouter les morceaux de pommes, les raisins secs et l'ail : faire dorer à feu vif. Verser la Sauce Fromage Elle & Vire et laisser cuire 3 à 5 minutes à feu doux. Saler, poivrer et ajouter la muscade au dernier moment.

Détacher les feuilles de brick et les plier en deux, une par une, pour obtenir une demie lune. Sur la partie droite de la feuille de brick déposer une cuillère à soupe de la préparation (pas trop près des bords). Replier la feuille de brick pour lui donner la forme d'un triangle. Répéter autant de fois que nécessaire. Faire fondre 30g de Beurre Gastronomique Elle & Vire et y faire dorer les triangles. Puis les déposer sur un papier absorbant. Saler, poivrer et parsemer de graines de sésame. Déguster chaud.



SALADE DE FRUITS

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

5 oranges, 1/4 de melon, 2 citrons, 2 bananes, 2 pommes,

1 bonne poignée de cerises dénoyautées,

3 cuillerées à soupe de sucre cristallisé,

1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger,

1 sachet de sucre vanillé,

1/2 cuillerée à café de cannelle.

Préparation :

Coupez le melon et les pommes épluchées en petits dés. Coupez les bananes en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur environ. Epluchez 3 oranges. Enlevez les pépins à chaque quartier et coupez-les en 2. Dénoyotez les cerises. Mettez le tout dans une coupe à fruits. Arrosez du jus de 2 oranges et de 2 citrons. Saupoudrez de sucre. Aromatisez d'eau de fleur d'oranger, de vanille et de cannelle. Servez

MANDARINES CONFITES

Temps de Préparation : 30h (macération) et 15mn

Temps de Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour plusieurs personnes

4 kg de mandarines (petites et peu mures),

4 kg de sucre.

Préparation :

Faites macérer les mandarines laissées entières avec leur peau dans l'eau pendant 24 heures. Egouttez-les. Préparez un sirop très épais avec le sucre et un litre d'eau environ. Plongez-y les mandarines.

Laissez cuire à petit feu pendant 10 à 15 mn. Versez dans une cuvette et laissez macérer 5 à 6 heures. Remettez à cuire 2 ou 3 mn seulement après ébullition puis retirez les mandarines et laissez épaissir le sirop. Remettez le tout dans la cuvette et laissez macérer une seconde fois. Répétez l'opération jusqu'à ce que vos mandarines aient absorbé tout ou presque tout le sirop.

Rangez les fruits sur une grille et laissez sécher dans un endroit sec et aéré puis passez les un instant dans un four doux (feu éteint). Rangez-les dans un bocal et fermez hermétiquement.



PASTILLA DE POMMES & SA CRÈME ANGLAISE

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn au four
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

4 pommes golden
4 à 6 de feuilles de brick
20 g de Beurre Gastronomique Elle & Vire demi-sel
et une noisette de beurre
1 cuillère à café de fleur d'oranger
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de sucre semoule
33 cl de Crème Anglaise Elle & Vire

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 7/8 (210-240°C). Laver et peler les pommes. Les couper en 8 quartiers et retirer les pépins. Faire chauffer une noisette de beurre dans une poêle et y faire dorer les pommes doucement. Ajouter le miel et faire chauffer encore quelques minutes à feu très doux. Arrêter la cuisson puis ajouter la fleur d'oranger. Détacher les feuilles de brick une à une.

Répartir les quartiers de pommes au centre des feuilles de brick et les plier pour recouvrir les pommes. Les maintenir fermes, soit avec un petit pique en bois, soit en exerçant, avec les doigts, une légère pression sur le dernier pli.

Faire fondre 20 g de Beurre Gastronomique Elle & Vire. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la pastilla de beurre fondu. Les placer sur une plaque allant au four et saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace ou de cannelle. Enfourner 10 minutes : les pastillas doivent être dorées. Servir sur des assiettes, accompagnées de Crème Anglaise Elle & Vire.

CRÈME À LA CANNELLE ET FLEUR D'ORANGER

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 5 min
Ingrédients pour 4 personnes

3 briquettes de lait concentré non sucré Gloria, 5 jaunes d'œufs
1 cuillère à soupe rase de maïzena, 100 g de sucre en poudre
3 cuillerées à soupe de fleur d'oranger, 1 cuillerée à café de cannelle

Préparation :

Faites chauffer le lait Gloria. Dans un saladier mélangez les œufs avec le sucre et la maïzena. Versez lentement le lait chaud sur le mélange en tournant régulièrement. Remettez le tout dans la casserole et, sur feu doux, laissez épaissir la préparation. Ajoutez la fleur d'oranger. Versez dans 4 pots. Laissez refroidir au réfrigérateur et saupoudrez de cannelle avant de servir.

BOURAK AU RIZ SUCRÉ

Temps de préparation : 25 à 30 minutes
Temps de cuisson : 8 à 10 mn (riz)
et 2 à 3 mn (friture)
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 douzaine de feuilles de Brick,
250 g de riz, 1/2 litre de lait, 1 verre d'eau,
3 cuillerées à soupe de sucre semoule,
2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger,
1 pincée de cannelle, 1 pincée de sel, Huile pour friture, sucre glace.

Rincez le riz plusieurs fois et égouttez. Faites le revenir à petit feu dans un peu de beurre. Couvrez le de lait et d'eau. Ajoutez le sucre et le sel et lorsque le riz aura absorbé tout le liquide retirez-le sans être tout à fait cuit. Versez le ensuite dans un récipient, égrenez et parfumez de cannelle et d'eau de fleur d'oranger et laissez refroidir.

Séparez les feuilles de Brick. Disposez au bord de chaque feuille une cuillerée à soupe de riz refroidi. Rabattez les bords de la feuille sur la farce. Enroulez la feuille en forme de cigare en commençant par le côté qui contient la farce. Faites chauffer l'huile de friture. Réduisez le feu et plongez les cigares dans la friture. Dorez les 2 faces. Retirez les et égouttez bien. Servez chaud ou tiède, accom-



CES DESSERTS BIEN SUCRÉS FONT BON MARIAGE AVEC :

Bulle Saumur Royal rosé demi-sec d'Ackerman - Rémy Pannier.
Cépages : Cabernet franc 85 %, Grolleau 10 %, Pinot 5 %. Vendange -
Vinification : vins de base issus en totalité des vinifications. Élevage :
vieillessement de 18 mois sur lie minimum. Dégustation : robe rose
tendre saumonée lumineuse. Nez fruité et doux avec des arômes de
fraise, framboise et groseille. Bouche fraîche, légère, souple et tendre.
Ses plats : à l'apéritif avec des pruneaux au bacon, cuisine asiatique
aigre douce, tarte aux fraises, soupe de fruits rouges. Prix TTC départ
cellier Ackerman : 6,10 euros. Également sur www.ackerman.fr





**DÉCOUVREZ LES MEILLEURES
RECETTES ARABES !**